№17 (467) август–сентябрь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Крапива поможет... при ожогах

Какие лекарства нельзя принимать диабетикам

Общение с друзьями сохраняет сердце здоровым

«Бурановская бабушка» победила рак

Пока Наталья Яковлевна лечилась, подруги ездили на гастроли без нее. В каждом городе заходили в церковь и ставили свечи.

78-летнюю Наталью Яковлевну Пугачеву увезли в Москву на обследование сразу после выступления на Олимпиаде. Она неважно себя почувствовала еще в декабре прошлого года. Врачи заподозрили онкологию. Бабушка настояла: «Вот выступлю в Сочи в феврале, тогда и везите!» На Олимпиаде она, несмотря на слабость, вместе со всеми вышла на сцену. Держалась из последних сил.

В онкологической клинике опухоль обнаружили очень быстро. Ситуация создалась критическая: надо делать операцию, но выдержит ли сердце наркоз? Дети Натальи Яковлевны заверили врачей: «Мама у нас сильная. В Бураново от дома до магазина километр, но она его проходит, делает покупки. Сама огород вскапывает. Посмотрите, какие у нее крепкие руки!» И хирурги решили рискнуть...

Опухоль удалили в марте. Пока Наталья Яковлевна лечилась, «Бурановские бабушки» ездили на гастроли без нее. В каждом городе заходили в церковь и ставили свечи за здравие подруги. За время болезни она похудела, но на парном молоке и домашней сметане вернулась в форму. Сейчас Наталья Яковлевна регулярно обследуется в онкоцентре и вернулась к репетициям.

МАШИНУ НУЖНО ВЕСТИ С ТАКОЙ СКОРОСТЬЮ, СЛОВНО ОПАЗДЫВАЕШЬ К ЗУБНОМУ ВРАЧУ.

Кому разрешат сесть за руль?

Минздрав России представил новый список ограничений для управления автомобилем.

* Вообще нельзя садиться за руль при шизофрении, эпилепсии, умственной отсталости, расстройствах поведения, вызванных наркотиками или алкоголем, полной слепоте.

* Ездить в машине с автоматической коробкой передач сможет водитель без пальцев на руке. Появятся водители с глаукомой, глухотой на одно ухо, ишемической болезнью сердца, астмой, не различающие цвета.

* Снимается запрет на вождение для людей, слепых на один глаз: они сядут за руль, если в машине есть акустическая парковочная система.

Новости

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ крема и зубные пасты, в состав которых входят метилбензилиден, камфора, а также триклозан и динбутилфталат, способны сделать мужчину бесплодным, поскольку снижают подвижность сперматозоидов. Исследование европейских ученых показало также, что эти химические вещества приводят к эндокринным нарушениям.

ЛЕЧЕНИЕ антибиотиками новорожденных и детей младшего возраста провоцирует аллергическую экзему. Замечена также связь между употреблением антибиотиков беременными женщинами и проявлением позже экземы у ребенка. Об этом недавно предупредили педиатры из Великобритании.

ШВЕДСКИЕ ученые создали ткань, которая контролирует дыхание. Одежда из нее облегчает жизнь пожилым людям, страдающим апноэ — остановкой дыхания во сне. Рубашка, свободно облегая тело, отправляет сигналы на электронные приборы, за которыми следит врач. За такой тканью — большое будущее. Также эта ткань становится прохладной во время жары.

ДВЕ чашки кофе в день защищают от цирроза печени — такой вывод сделали исследователи из Сингапура. Но больным циррозом, вызванным гепатитом, кофе не помогает. Самый сильный защитный эффект этот напиток дает при стеатогепатите — безалкогольной жировой болезни печени — и диабете.

У ЛЮБИТЕЛЕЙ быстрого и длительного бега быстрее изнашиваются суставы и нарушается работа сердца — в итоге сокращается продолжительность жизни. К такому выводу пришли ортопеды из США. Своим пациентам они советуют бегать

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЗАВОЕВАЛА МУЖЧИНУ С БОГАТЫМ ВНУТРЕННИМ МИРОМ, ЕЙ ДОСТАТОЧНО ТРЕХ ДНЕЙ ДЛЯ ЕГО УНИЧТОЖЕНИЯ.

■ НЕ БЕДА, ЧТО У НАС ДОРОГИ САМЫЕ ПЛОХИЕ. ЗАТО У НАС ДУРАКИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ.

Называем адрес *Такой случай*

Ещё Колчака помнит...

ВО ВЛАДИВОСТОКЕ ВЕРНУЛИ ЗРЕНИЕ 107-ЛЕТНЕЙ ПАЦИЕНТКЕ.

Зрение у бабушки начало снижаться еще до ее 100-летнего юбилея, но процесс шел очень медленно, поэтому не особенно беспокоил. Более того, долгожительница сама справлялась со своим хозяйством. Она наблюдалась у офтальмолога по месту жительства, но на прием к врачу ходила не так часто, как положено: примерно раз в 3 года. Ей назначали лекарственные препараты, замедляющие развитие катаракты, но бабуля принимала их нерегулярно. В результате один глаз совсем перестал видеть.

Весной этого года в Приморский центр микрохирургии глаза бабушку привели родственники. Кроме возраста пациентки, врачей ничего не удивило. По ее внешнему виду и тому, как старушка общалась с докторами, невозможно было подумать, что ей столько лет, пока она не начала рассказывать, что помнит, как солдаты убегающей через Владивосток армии Колчака воровали у них с огорода картошку.

Специалисты клиники поставили старушке диагноз возрастная катаракта на оба глаза и предложили ей хирургическое лечение. Для проведения такой операции возраст не является противопоказанием. Противопоказанием к операции для пожилого человека может быть только общее тяжелое состояние, например, недавно перенесенный инфаркт, инсульт, сердечно-сосудистая и почечная недостаточность. И даже в таких случаях офтальмологи не пасуют. Операция проводится под местной анестезией. Поэтому не нужно, как раньше, сдавать огромное количество анализов. Пациент ложится на операционный стол, ему капают специальные капли, внутрь глаза вводятся анестетик и обезболивающий раствор. Операция проводится по бесшовной технологии и длится всего 5-7 минут. Человек находится в сознании, все слышит, общается с доктором, выполняет команды врача: смотрите туда или сюда, тем самым помогая хирургу во время операции.

Период реабилитации не такой, как раньше, — минимум 6 месяцев. Сейчас для полного восстановления зрения необходимо несколько дней. Если послеоперационный период протекает благополучно, человека отпускают домой, чтобы он продолжал наблюдаться по месту жительства, особенно это касается тех, кто живет в отдаленных районах. Если человек проживает в городе, его приглашают на прием через месяц, а затем через полгода. После чего необходимо показываться врачу раз в год.

Сейчас 107-летняя пациентка чувствует себя прекрасно. Специалистам удалось получить 70% зрения — это устраивает бабушку. Она снова сама себя обслуживает и управляется по хозяйству.

КУПАЛЬНИК НЕ ДАСТ УТОНУТЬ

С наступлением купального сезона в Туманном Альбионе стала популярной шутка — «силиконовая грудь не дает вам утонуть». И в Англии тут же придумали спасательный купальник! Благодаря пробковым вставкам в пикантных местах дамы всегда держатся на плаву и при этом выглядят весьма соблазнительно. Существует модель и для мужчин, правда, натянуть плавки с пробковой вставкой решаются не все.

ПАМПЕРС ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ

В Таиланде водители и кондукторы, работающие в общественном транспорте, имеют такой плотный график, что им некогда справить даже малую нужду. Поэтому власти страны обязали их надевать памперсы для взрослых — нечего отвлекаться от работы по пустякам. Только в России все еще 13 раз в течение рабочего дня разрешено пить кофе и 15 раз позволяется выйти покурить.

Сенсация!

Диабет и лекарства

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКА.

Уровень сахара в крови могут повысить гормоны, которые назначаются при некоторых сопутствующих диабету заболеваниях, например, ревматоидном артрите, неспецифическом язвенном колите. Это преднизолон, триамцинолон, дексаметазон.

По этой же причине диабетикам не назначают все лекарства, растворенные в сладких сиропах. Осторожно врач должен назначать нестероидные противовоспалительные средства: аспирин, анальгин, диклофенак, которые тормозят заживление ранок. Нежелательны и внутримышечные инъекции — они глубоко травмируют кожу. Но эти ограничения условны. В экстренных случаях от лекарств отказываться не стоит. Например, когда сахарный диабет протекает на фоне полного прекращения выработки собственного инсулина, назначают бета-блокаторы. Часто случается, что прием лекарств от других болезней осложняет течение диабета. При этом повышается сахар в крови, трудно подобрать дозу инсулина... Если поиски правильной дозы продолжаются долго, на ногах появляются трофические язвы, развивается так называемая диабетическая стопа, раны плохо заживают.

Д. Н. Гаприндашвили, врач скорой помощи

Прикинь на себя

Если мужчина начал лысеть с макушки, ему надо обследовать сердце. Причем чем больше лысина, тем больше у человека вероятность развития сердечных недугов. Речь идет только о макушке головы. Обычные залысины на лбу не связаны с недугами сердца. Таковы результаты исследования, проведенного в Японии. В нем приняли участие более 37 тысяч мужчин.

Чудо-резинка увеличивает грудь

Создательница чуда японка Кику Хикари проводила опыты сначала в Таиланде, а затем в Великобритании. И в результате добилась своего.

Жевательная резинка Bust-Up не только увеличивает грудь на 40%, но и омолаживает мышцы и кожу, улучшает состояние волос. Чудодейственные свойства этой жевательной резинки объясняются содержанием в ней экстракта растения квао круа, произрастающего на территории Таиланда и Бирмы. Его подземные клубни содержат фитоэстрогены — аналоги женских половых гормонов эстрогенов. Они не только увеличивают и приподнимают грудь, но и благотворно действуют на женский организм после менопаузы, сглаживая климакс, уменьшают риск сердечных заболеваний, остеопороза, рака молочной железы. В отличие от биодобавок, которые принимаются в виде таблеток раз в день, жевательная резинка снабжает женский организм эстрогенами постоянно. Достаточно жевать ее 4 раза в день. Появившись в английских аптеках и магазинах, жвачка Bust-Up быстро завоевывает популярность.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для чего нам нужен магний

ВЫ СТАЛИ ПЛОХО СПАТЬ, РАЗДРАЖАЕТЕСЬ ПО ПУСТЯКАМ? ЭТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ДЕФИЦИТЕ МАГНИЯ.

Не хватает магния? Ждите остеопороза

Магний влияет на продолжительность жизни. Люди, которые постоянно употребляют продукты, богатые магнием, становятся долгожителями. Поэтому важно постоянно пополнять его запасы. При дефиците магния немедленно появляются аритмия (перебои в сердечном ритме, быстрый частый пульс), мышечные подергивания, судороги в икроножных мышцах, слабость, депрессия, человек вздрагивает при засыпании. Одним из быстро проявляющихся признаков дефицита магния может быть состояние кожи, волос и ногтей. Поздний симптом — остеопороз и, как следствие, переломы.

Для многих связь магния с остеопорозом звучит неожиданно, ведь мы привыкли хрупкость костей связывать с дефицитом другого элемента — кальция. Так вот: кальций отвечает за прочность костей, а магний — за их гибкость. При дефиците этого элемента в костях образуются пустоты, похожие на пузыри.

Недостаток магния у беременных оборачивается пороками развития у детей лицевых костей, а также нарушением развития спинного мозга.

Сегодня всем не хватает магния

Виноваты в этом прежде всего полуфабрикаты, в которых мало разной зелени, содержащей этот ценный макроэлемент. Пищевые красители, которыми производители обогащают лимонады, конфеты и прочие продукты, чтобы придать им более аппетитный вид, еще больше усугубляют дефицит магния, вытесняя его. То же самое можно сказать и о сигаретном дыме, содержащем соединения свинца, никеля, кадмия.

Другой враг магния — это стресс. Во время стресса происходит мощный выброс гормона кортизола и быстрый вывод из организма глюкозы и магния. Не случайно симптомы стресса и дефицита магния очень похожи: мышечная слабость, дрожание конечностей, судороги, ощущение кома в горле, раздражительность, расстройство сна, нарушение ритма сердца, быстрая утомляемость. Магний также быстро тратится при физических нагрузках, выходит с потом при посещении сауны или в жару. Теряют этот ценный элемент и любители крепкого алкоголя. Рекомендуемая российскими врачами суточная потребность в магнии составляет 400 мг. Беременным и кормящим мамам его нужно еще больше.

В каких продуктах много магния

На самом деле люди вместе с пищей и водой получают лишь одну треть всей нормы магния. Причем этот важный макроэлемент в организме не вырабатывается. В 100 г морской капусты содержится 800-900 мг этого элемента. Особенно богаты магнием рыба и всевозможная листовая зелень — шпинат, зеленый лук, руккола, салат, капуста брокколи — хлорофилл, окрашивающий растение в зеленый цвет, состоит из магниевых комплексов. Надо также чаще есть бобовые, каши, хлеб с цельными злаками, сухофрукты, бананы, ягоды — в них тоже много этого элемента.

Большие дозы магния содержатся в орехах, однако из них он усваивается очень плохо, особенно у детей. Другой богатый магнием продукт — черный шоколад — слишком калориен, чтобы стать частым гостем на нашем столе.

С. В. Фесенко, терапевт, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

* Кальций отвечает за прочность костей, а магний — за их гибкость. При дефиците этого элемента в костях образуются пустоты, похожие на пузыри.

* Магний быстро тратится при физических нагрузках, выходит с потом в жару.

* Особенно богаты магнием рыба и всевозможная листовая зелень — шпинат, зеленый лук, салат — хлорофилл, окрашивающий растение в зеленый цвет, состоит из магниевых комплексов.

Стихи наших читателей

А ТЫ БЕЖИШЬ ВСЁ КУДА-ТО, А МОЖЕТ, К КОМУ-ТО...

Годы летят, под себя
подминая минуты,
Глянешь вокруг — а в глазах
миражи, миражи...
А ты бежишь все куда-то,
а может, к кому-то,
Все на земном языке
называется жизнь.
Белые ангелы, белые
ангелы в небе,
Сердце свое никогда
до конца не сожгу.
Белые ангелы, белые
ангелы, мне бы
С вами летать, но подняться
никак не могу.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ДРУЗЕЙ

Не теряйте друзей в этой
будничной жизненной схватке,
Когда ветер и снег, когда
зной и бывает невмочь.
Не теряйте друзей,
не бегите от них без оглядки,
Ускоряя шаги, удаляясь
в глубокую ночь.
Не теряйте друзей,
оборвав телефонные связи,
Позабыв о былом, наплевав
на их преданный зов.
Не теряйте друзей и себя
берегите от грязи,
Не забыв о другом,
закрываясь в пути на засов.
Ошибаются все, без ошибок
прожить невозможно,
Потому что бежим,
оступаясь, ругаем свой путь.
Говорим и грешим,
обижаемся неосторожно,
И жалеем о том, но уже
ничего не вернуть.

С. В. Саблин, Волгоград

Лечебная гимнастика от запоров

Заставим кишечник работать

Много страданий доставляют людям запоры. Причем и тем, кто много сидит, и тем, кто физически работает, поднимает тяжести.

Эти физические упражнения помогут улучшить работу кишечника. Итак, наступило утро. Проснувшись, направляемся в туалет, чистим зубы, полощим рот, горло. Затем ложимся на пол и выполняем такие упражнения.

1. Подтяните ноги к животу и обнимите их руками. Полежите в этом положении, подышите. Продолжая лежать, потяните стопы на себя и от себя. Выполняйте медленно, спокойно.

2. Опустите ноги, подышите, погладьте живот по часовой стрелке легкими, поверхностными движениями.

3. Встаньте, походите: передвигайте ноги не от колен, а от бедер, ягодиц, от талии. Руки свободны. Каждый шаг заставляет работать брюшной пресс, помогает перистальтике кишечника.

4. Вращения туловищем делайте справа налево: ноги на ширине плеч, руки свободны. Сядьте, расслабьтесь, подышите. Это упражнение заставляет кишечник то вытягиваться, то сжиматься.

Повторяйте каждое упражнение по 8-10 раз.

Дивертикулёз

Это состояние, при котором в стенке кишки образуются небольшие мешковидные выпячивания различной формы и величины (дивертикулы).

Человек жалуется на постоянные или приступообразные боли в животе и нарушение стула. Боли обычно появляются в левой подвздошной области, но могут быть и в правой подвздошной и подложечной области.

В результате застоя в кишечном выпячивании каловых масс возникает воспаление дивертикула — дивертикулит. При этом повышается температура, усиливаются боли в животе, в стуле появляется слизь и кровь, беспокоит метеоризм. При осложненном дивертикулите (нагноение, прободение, перитонит) появляется лихорадка, признаки раздражения брюшины, требующие экстренных мер и, возможно, операции.

Главная причина болезни: человек мало ест растительной пищи, он любитель мяса и мучных блюд, а такая пища приводит к запорам. Развитию дивертикулов способствуют ожирение, метеоризм, кишечные инфекции, длительный и беспорядочный прием слабительных лекарств. Проблема появляется, если постоянно сдерживать позыв сходить в туалет по-большому.

Чтобы справиться с дивертикулезом, нужно нормализовать стул. Это позволяет предупредить образование новых выпячиваний и предотвратить воспаление кишечных «мешков»: в них задерживается кал, образуя твердые «орешки». Если они возникли, от них надо избавляться с помощью микроклизмы, иначе воспаление не пройдет. Прежде всего рекомендуется диета, богатая растительной пищей, прием пшеничных отрубей. Лечение направлено на нормализацию двигательной функции кишечника и смягчение кишечного содержимого.

Прикинь на себя ***Не упусти время***

Пить хочется днём и ночью

ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТАКИЕ СИМПТОМЫ.

1 Вы пьете очень много, по 5, а то и по 10 литров в день, но жажда не уходит. При этом постоянно хочется в туалет. **Что это может быть?** Типичная картина для сахарного диабета. Повышается уровень глюкозы в крови. Это ведет к усиленному образованию и выведению мочи, а значит — к обезвоживанию. Жажда мучит и при несахарном диабете, который развивается из-за того, что в гипофизе вырабатывается недостаточно гормона вазопрессина. Его дефицит также приводит к учащенному мочеиспусканию, обезвоживанию, а значит — и повышенной потребности в питье. **Что делать?** Обратиться к эндокринологу. При сахарном диабете понадобятся сахароснижающие препараты и, возможно, инъекции инсулина. При несахарном — заместительная терапия аналогами вазопрессина.

2 Хотя вы много пьете, мочи выделяется мало, появились отеки. **Что это может быть?** Проблемы с почками. Непроходящая жажда бывает при пиелонефрите, гломерулонефрите, гидронефрозе и поликистозе почек. **Что делать?** Без промедления обратиться к нефрологу. Не откладывайте визит! Жажда может указывать на развивающуюся почечную недостаточность. Это опаснейшее состояние часто выявляют слишком поздно, когда больному могут помочь только гемодиализ или пересадка почки. Вовремя обратить внимание на постоянное желание пить — значит спасти почки от разрушения.

3 Вы не только все время хотите пить, но и резко похудели, чувствуете боли в костях, быстро устаете. В туалет при этом ходите часто, моча стала более светлой. **Что это может быть?** Такие симптомы указывают на гиперпаратиреоз — повышенную функцию паращитовидных желез. На фоне этого заболевания нарушается обмен кальция, он обильно выводится с мочой, поэтому она и меняет цвет. **Что делать?** Обратиться к эндокринологу. Гиперпаратиреоз грозит осложнениями, в том числе переломами костей и язвой двенадцатиперстной кишки. К тому же повышение активности паращитовидных желез может указывать на образование в них аденомы — доброкачественной опухоли. Поэтому важно вовремя начать лечение.

4 Вы постоянно хотите пить, стали капризны, раздражительны и конфликтны. Других недомоганий нет. **Что это может быть?** Причины тут скорее психологические. **Что делать?** На всякий случай проверьте почки. Если они здоровы, чаще пейте зеленый чай или простую воду. Если жажда не исчезает, попытайтесь обмануть организм и сделайте несколько глотательных движений над кружкой воды, но не пейте. Если причина психологическая, этого порой достаточно, чтобы мозг утолил жажду.

5 Сильная жажда стала возникать после того, как вы начали принимать препараты от гипертонии. **Что это может быть?** Препараты для снижения артериального давления обладают мочегонным действием и к тому же вызывают сухость во рту. Из-за этого жажда может усиливаться. Такой же эффект могут давать и другие мочегонные препараты, с помощью которых некоторые люди пытаются похудеть. **Что делать?** При гипертонии — посоветоваться с врачом и, возможно, заменить препараты с мочегонным действием на другие. А вот худеть лучше при помощи диеты и физических упражнений, а не препаратов и биодобавок с мочегонным действием.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Во рту нет ни одного зуба...

И В ЭТОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА . А ПРИ НАЛИЧИИ ЗУБНЫХ КОНСТРУКЦИЙ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЕЕ ПРИСТАЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ГИГИЕНОЙ РТА.

Воспалительными заболеваниями десен страдают люди любого возраста. Но особенно часто — пожилые. И этому есть объяснения. Основная проблема: почему-то людям в возрасте кажется, что если во рту находится больше протезов, чем своих зубов, то и ухаживать за ними не надо. А ведь все как раз наоборот. При наличии зубных конструкций требуется более пристально следить за гигиеной рта. Кроме того, с годами появляется сухость во рту, выделяется меньше слюны, а она нужна, чтобы смывать частицы пищи. Слюна нужна и для пищеварения: она помогает смачивать пищу и обрабатывать ее ферментами. А плохая работа пищеварительного тракта провоцирует стоматологические заболевания. К тому же с годами десны изнашиваются и перестают удерживать корни и шейки зубов. В результате корни обнажаются. А поскольку их поверхность уже плохо покрыта эмалью, они быстрее поражаются кариесом.

ФТОР УКРЕПЛЯЕТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ, ЗАЩИЩАЕТ ЗУБЫ ОТ КАРИЕСА, ПОЭТОМУ ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ЗУБНОЙ ПАСТЫ.

Слизистые оболочки со временем тоже истончаются, и десны становятся более чувствительными. Так возникают гингивит и пародонтит. Еще один фактор риска — питание углеводистыми продуктами. Это макароны, выпечка, сладости. Ими частенько злоупотребляют люди почтенного возраста. Кроме того, в их рационе, как правило, мало полезной для зубов и десен твердой пищи.

Правила, которые нужно соблюдать любому человеку, особенно тем, кому за...

* Чистите зубы 2 раза в день: утром, после завтрака, и вечером, перед сном, не менее 3 минут. Движения щетки должны идти сверху вниз по верхней челюсти и снизу вверх — по нижней. Лучше использовать пасту с фтором.

* Выбирайте зубную щетку с маленькой головкой. Меняйте ее каждые 3 месяца.

* Люди, страдающие от артрита или других заболеваний, ограничивающих ловкость рук, могут вставить обратный конец зубной щетки в теннисный мяч для лучшей подвижности.

* В перерывах между едой, если нет возможности почистить зубы, полощите рот кипяченой водой.

* Пользуйтесь зубной нитью — она очистит от частиц пищи места, которые не достает зубная щетка.

* Делайте ежедневный минутный массаж десен: обхватите десну большим и средним пальцами и совершайте круговые движения вверх-вниз, из стороны в сторону.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ ФТОРИРОВАННОЙ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЙ И НАРУШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ.

* Ну и, конечно, ходите к стоматологу не реже одного раза в год. Посещать его надо даже тогда, когда во рту не осталось ни одного зуба. Это нужно, чтобы на начальных стадиях выявить заболевания десен, языка, а также исключить рак слизистой оболочки.

Н. И. Лобовский, стоматолог, врач высшей категории

Для тех, кому за...

● Если есть зубные протезы и мосты, регулярно промывайте рот, а вставные зубы надо мыть каждый раз после еды в теплой воде с мылом и снимать на ночь.

● Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, можно купить в аптеке специальные таблетки для антибактериальной защиты и устранения запаха протезов. Достаточно растворить таблетку в стакане воды и опустить туда протезы на 15 минут.

● С возрастом происходит атрофия костной ткани, и, соответственно, десны тоже уменьшаются в размерах. По этой причине зубные протезы могут перестать соответствовать рельефу десен. А плохо сидящие протезы могут приводить к воспалению, образованию болезненных язв. Не пытайтесь сами подогнать их под нужный размер. Обязательно обратитесь к дантисту!

Знаете ли вы, что...

ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ СОХРАНЯЕТ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Люди, имеющие широкий круг общения, реже страдают от болезней сердца. Общительные люди меньше курят, у них ниже уровень сахара в крови и ниже артериальное давление — все это положительно отражается на работе сердечно-сосудистой системы.

ИНФАРКТ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ЕГО МЕНЬШЕ ВСЕГО ЖДУТ

Статистика показывает, что большинство инфарктов случается рано утром, между 5 и 9 часами. В этот промежуток времени они происходят в 3 раза чаще, чем днем или вечером. Многих пациентов инфаркт настигает, когда они свободны от всяких нагрузок — например, во время отдыха. Такое странное расписание инфарктов можно объяснить изменениями в вегетативной нервной системе, в свертываемости крови и выделении гормонов, отвечающих за стрессы.

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НЕ НУЖНО УШИВАТЬ ЖЕЛУДОК. НУЖНО УШИВАТЬ РОТ!

Бабушкины советы

● **При подагре.** По 2 ст. ложки сухих измельченных стеблей паслена сладко-горького, цветков тысячелистника и календулы залейте 1 л красного вина, настаивайте в темном месте неделю, встряхивая, доведите до кипения, охладите, процедите. Пейте по 50 г до и после еды.

● **Прострелило поясницу?** 2 ст. ложки сухой измельченной травы полыни обыкновенной залейте 100 г растительного масла, доведите до кипения, постоянно помешивая. С теплым маслом на всю ночь поставьте компресс на поясничную область. Масло храните в холодильнике.

● **При переломах, а также суставных и мышечных болях.** Молодые ветки или кору барбариса измельчите, уложите в эмалированную кастрюлю, залейте водой, чтобы сырье покрылось полностью, кипятите на медленном огне 40-50 минут. Затем отвар процедите через плотную ткань и на медленном огне кипятите до получения густой массы. Полученный таким образом экстракт принимают в дозе величиной с горох или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки.

Боремся с неврозом — *Прикинь на себя*

Стресс — шрам на мозге

НЕВРОЗ. ТАКОЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО ЧЕЛОВЕКА. ГЛОТАТЬ ТАБЛЕТКИ БЕССМЫСЛЕННО. РАНО ИЛИ ПОЗДНО ОРГАНИЗМ ПРИВЫКАЕТ К ЛЮБОМУ ЛЕКАРСТВУ.

Жизнь полна стрессов

Ни один из них не проходит бесследно для психики человека. Стрессы ложатся, как шрамы, бороздя мозг, и в результате после долгого пребывания в неблагоприятной психологической ситуации психика не выдерживает и говорит: «Стоп, приехали!» Перенести удар судьбы порой бывает проще, чем справиться с последствиями бесконечных стрессов. Постоянные стрессы неуклонно перерастают в одно очень неприятное состояние — невроз. Но мало кто обращается к врачам «по пустякам».

Невротик понимает, что не все с ним ладно

Врачи не считают невроз психическим заболеванием. Отличие между ними одно — при психическом заболевании человек считает себя нормальным и не отдает отчета своим странным поступкам. Невротик же, напротив, понимает, что не все с ним ладно, и страдает от этого. Невроз паразитирует на людях чувствительных, дотошных, ранимых, обязательных и душевных. Именно такие люди подвержены стрессам, которые доводят психику до состояния невроза. Невроз окрашивает жизнь в серые тона. Больной раздражается по мелочам, появляются нервные язвочки на коже, судороги в ногах, нервный кашель, головокружение, боль в сердце, слезы по любой причине или, наоборот, избыток агрессии.

Справиться с неврозом помогают ароматы

Совсем не обязательно покупать индийские палочки и жечь их. Достаточно воспользоваться гелем для душа с приятным ароматом или любимыми духами и ощущать на себе этот запах. Ароматы помогают мозгу избавиться от нервозности. Ну а самый простой способ победить невроз — просто контролировать свои эмоции.

Вода — потрясающее лекарство!

Глотать таблетки бессмысленно. Рано или поздно организм привыкает к любому лекарству. И невроз остается нелеченым. Лучший способ избавиться от невроза — вода — потрясающее лекарство! Когда человек плавает, во-первых, расслабляются напряженные неврозом мышцы, в том числе и шейные, улучшается кровоток к мозгу и, соответственно, его питание и снабжение кислородом. Можно не плавать, а просто смотреть на текущую воду — это тоже помогает. Даже если представить, что поток воды смывает в раковину все самые негативные мысли и чувства, это очищает разум.

Н. П. Сташков, психотерапевт, доктор медицинских наук

НЕВРОЗ ОКРАШИВАЕТ ЖИЗНЬ В СЕРЫЕ ТОНА. БОЛЬНОЙ РАЗДРАЖАЕТСЯ ПО МЕЛОЧАМ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕРВНЫЕ ЯЗВОЧКИ НА КОЖЕ, СУДОРОГИ В НОГАХ, НЕРВНЫЙ КАШЕЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, БОЛЬ В СЕРДЦЕ, СЛЕЗЫ ПО ЛЮБОЙ ПРИЧИНЕ ИЛИ, НАОБОРОТ, ИЗБЫТОК АГРЕССИИ.

Сердце вдруг перестало колотиться

Решила поделиться с читателями, страдающими ишемической болезнью сердца, своим опытом выздоровления. Исключила все молочные и кисломолочные продукты (и сливочное масло), все животные жиры, использовала только растительное нерафинированное масло, нежирную отварную говядину и картофель — только два раза в неделю. Исключила сахар (можно съедать 1 ст. ложку меда в день), белый хлеб и всю выпечку из белой муки, употребляла только хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, отрубной хлеб из дробленого зерна. Ежедневно съедала 200 г рыбы в любом виде, но не консервированной, около 500 г яблок, протертых на самой мелкой терке. 2 часа ходила: 1 час утром, 1 час вечером. Расстояние не важно, главное — время. У меня даже перестал меняться пульс при подъеме по лестнице.

З. В. Харитонова, Ставропольский край

Рецепты народной медицины

КРАПИВА ОТ ОЖОГОВ

Отвар листьев крапивы успокоит обожженную солнцем кожу (когда она красная, но на ней нет пузырьков). Залейте 2 чайн. ложки листьев крапивы в кастрюле 250 мл холодной воды. Вскипятите под крышкой, настаивайте 10 минут. Процедите и остудите. Кусочек хлопчатобумажной салфетки намочите в отваре и положите на больное место на 20 минут.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Смешайте в равных частях траву золототысячника и полыни, корень аира и кожуру апельсина. Насыпьте 2 ст. ложки сбора в термос, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1-2 месяца.

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ ПОМОГУТ СУСТАВАМ

Пропустите через мясорубку 350 г ядрышек кедровых орехов, добавьте 250 г сахара, влейте 0,5 л водки. Тщательно перемешайте, выложите смесь в стеклянную банку и оставьте на 21 день, ежедневно встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке утром натощак в течение месяца. После 10-дневного перерыва повторите курс.

ШАЛФЕЙ И АНИС ОТ СТОМАТИТА

В дополнение к назначенному врачом лечению при стоматите можно использовать такое средство. Смешайте по 2 ст. ложки сухого шалфея и молотых семян аниса, залейте 1 стаканом кипятка, закройте посуду крышкой и настаивайте 10 минут. После этого настой перемешайте, процедите и используйте для полоскания рта 3-4 раза в день.

Отправляемся в полёт

Счастливого пути!

ТАК БЫВАЕТ: ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА ТО УШИ ЛОМИТ, ТО ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ... ЧТОБЫ КОМФОРТНО ПЕРЕНЕСТИ ПЕРЕЛЕТ, СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ВРАЧА.

Укачивает, и потому тошнит

В большинстве случаев тошнота на высоте возникает из-за слабости вестибулярного аппарата. Иногда виновата генетика, а иногда — просто недосып. Чем помочь?

* Возьмите бумажный пакет и дышите в него, когда начнет тошнить. Содержащийся в выдыхаемом воздухе углекислый газ снимает приступ.

* Откиньтесь в кресле и направьте на лицо струю прохладного воздуха из кондиционера.

* Выберите точку в начале салона и сосредоточьте на ней взгляд. Не смотрите в иллюминатор — от этого тошнота только усиливается. Лучше закройте его шторкой.

* Дышите ровно и глубоко. На выдохе нажимайте 10-20 секунд указательным, средним и безымянным пальцами на точку под грудиной, соответствующую солнечному сплетению.

* Ну и, в конце концов, помните о таблетках от укачивания. Только учтите, что принимать их надо заранее — перед полетом.

Полетная мигрень

Причин у нее много: запах авиационного топлива, недостаток кислорода, перепады атмосферного давления на взлете и посадке, обезвоживание, неудобная поза, из-за которой затекают мышцы шеи... У каждого третьего пассажира рев турбин вызывает так называемое шумовое опьянение, ведущее к шумовому похмелью, последнее выражается в шумовой мигрени. Чем помочь?

* Вставьте в уши силиконовые беруши или слушайте музыку через наушники.

* Никогда не пейте спиртное на борту! Не стоит усугублять шумовое похмелье алкогольным.

* Пейте воду (без газа) — кофе, нектары и томатный сок с солью способствуют обезвоживанию. Воздух в салоне и так слишком сухой, а ведь потеря даже одного процента жидкости отражается на нервной системе и ведет к головной боли.

* Вращайте головой, разминайте плечи, а главное — подложите под шею подушку, только не надувную в виде воротника (это уже прошлый век), а ортопедическую в форме бублика из современного материала с эффектом памяти. Она не дает шейным мышцам затекать, то есть устраняет одну из главных причин головной боли.

■ Когда самолет набирает высоту или снижается, сосите леденцы или жуйте жвачку.
■ Снимайте обувь и в течение полета шевелите пальцами ног, вытягивая их и сгибая.

Высотный отит

На взлете и особенно при посадке уши закладывает у всех без исключения — из-за перепадов давления. После этого в ухе может возникнуть раздирающая боль — сосуды рвутся, развивается аэроотит. Чем помочь?

* Старайтесь не летать, когда насморк, а если сели в самолет с заложенным носом — воспользуйтесь перед взлетом сосудосуживающими каплями. Они снимут отек.

* Когда самолет набирает высоту или снижается, сосите леденцы или жуйте жвачку: мелкие глотательные движения помогают выровнять разницу давления, отек сойдет.

* Заложило уши — зевните с открытым ртом. А можно приоткрыть рот и кончиками больших пальцев ритмично нажимать на хрящевой выступ, прикрывающий спереди слуховой проход.

* Если уши продолжают болеть после приземления, похоже, что у вас все-таки развился аэроотит. Обычно он длится неделю и лечится не так, как обычный: нужно делать пневмомассаж барабанных перепонок, анемизацию (обескровливание) глоточных отверстий слуховых труб, их продувание.

Тяжесть в ногах

Разуться в самолете так же важно, как и пристегнуть ремни, чтобы ноги не стали чугунными. Чем помочь?

* Перед полетом обязательно наденьте колготки (чтобы не ставить голую ногу на ковровое покрытие), а если вены не в порядке, купите специальные компрессионные колготки или легинсы и носки из компрессионного трикотажа.

* Возьмите за правило: снимайте обувь и в течение всего перелета шевелите пальцами ног, вытягивая их и сгибая, регулярно делайте круговые движения стопами.

Ринит

Нос в самолете может заложить из-за того, что при уменьшении атмосферного давления на взлете кровь приливает к слизистым оболочкам носа и придаточных пазух, заставляя их отекать. А сразу при выходе на твердую землю появляются сопли, потому что слизистая носа в полете пересохла и теперь приходит в себя. Чем помочь?

* Направьте струю воздуха из кондиционера в сторону. Если она бьет прямо в лицо, вы не простудитесь, но окончательно пересушите слизистую, разрушите ее защитные барьеры и откроете ворота всем инфекциям.

* В качестве экстренной меры попросите у стюардессы чашечку горячего чая или просто кипятка и втягивайте поднимающийся над ней пар носом. А лучше воспользуйтесь специальными каплями с морской водой: купите в аптеке и возьмите в дорогу.

С. Н. Гуров,
врач высшей категории

От кашля курильщика и ушибов избавит знакомый с детства подорожник

Однажды муж упал и повредил безымянный палец. Он опух, болел, посинел. В травмпункте сделали рентген — перелом не обнаружили, а только сильный ушиб. Врач выписал две дорогие мази. У супруга с собой было всего 300 рублей — их не хватало на покупку, и он вернулся домой без лекарств. Я стала думать, чем можно облегчить состояние мужа до утра. Вспомнила, что у меня в холодильнике есть сок подорожника с медом (1:1) — его муж пил от кашля курильщика. Кашель прошел, а лекарство осталось. От тонкого капустного листа отрезала кусочек нужного размера, смазала его соком подорожника с медом, обернула поврежденный палец и забинтовала. Результат превзошел все наши ожидания! Ночью боль стихла, а утром, когда сняли повязку, увидели, что палец выглядит здоровым. Но все равно во время движения появлялась боль, и мы решили продолжить лечение. Еще 2 дня делали компрессы утром и вечером, до полного выздоровления. Мази покупать не пришлось.

С тех пор я каждое лето на всякий случай готовлю сок подорожника с медом: растираю сочные листья в кашицу, хорошо смешиваю с медом (1:1) и отжимаю. А еще сок подорожника, смешанный с водой, пью в качестве витаминного средства для повышения иммунитета зимой. Храню лекарство в холодильнике не больше 4-5 месяцев. Кстати, от кашля курильщика смесь сока подорожника с медом (из полевого разнотравья) надо пить по десертной ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

И. В. Куликова,
Волгоград

Иван-чай

Главная ценность — в листьях. Вообще-то все растение пригодно в пищу. Сладковатые корешки можно есть прямо сырыми, из молодых побегов — готовить салаты. Но главную ценность представляют листья кипрея (он же иван-чай). Из них делают знаменитый копорский чай — вкусный и очень полезный.

Как приготовить чай. Листья кипрея собирают во время цветения — с июля по август (пока на нем не появился пух). Стебель зажимают в руках и проводят рукой сверху вниз. Листья промывают, рассыпают на поверхности и оставляют на сутки, не забывая периодически ворошить их. Затем листья перетирают между ладонями, пока они не потемнеют от выделившегося сока, скручивают, укладывают на противень, укрывают мокрой тканью и оставляют на 8-12 часов для созревания при температуре 26-28°С. Процесс ферментации лучше идет при более высокой температуре, но чай может получиться похожим на низкосортный «общепитовский». Последний этап — сушка. Это можно делать в духовке при температуре до 100°С около 40 минут.

Чем полезен этот напиток. Иван-чай богат белками и витаминами группы В, поэтому он положительно воздействует на сосуды. Благодаря витамину А это растение полезно для глаз, витамин С (в этом иван-чай превосходит даже шиповник) укрепляет иммунитет.

Отвар иван-чая легко заменяет кофе — он тонизирует и придает бодрости. Только заваривать травку нужно некрепко, иначе получится противоположный результат. Утром пейте слабый настой иван-чая, чтобы проснуться, а вечером — крепкий, чтобы хорошо выспаться.

Горный кальций – чтобы кости стали крепче гор!

- Горный кальций – это единственный комплекс, сочетающий в 1 таблетке кальций, горное мумие и витамин $Д_3$.
- Доказано: именно такое сочетание обеспечивает лучшее усвоение кальция и способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.
- Горный кальций с мумие способствует укреплению костной ткани в любом возрасте.
- На 100% удовлетворяет суточную потребность организма в кальции и в витамине $Д_3$.
- **Гарантия качества:** выпускается компанией Эвалар по европейскому стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября. **Спрашивайте в аптеках!**

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

НЕ ВВЕЛСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ

Для диабетиков

КОРИЦА — ПОЛЕЗНАЯ ПРИПРАВА

Чтобы понизить уровень сахара в крови, добавляйте 1 чайн. ложку порошка корицы в любое блюдо или напиток. Через 40 дней заметно снижается уровень сахара и холестерина в крови. Можно посыпать корицу на кусочек хлеба и съесть.

ПОРОШОК ЗАЛИВАЙТЕ ЗЕЛЁНЫМ ЧАЕМ

Хорошо просушите траву золототысячника и козлятника, корни солодки и аира. Измельчите все в порошок, просейте и смешайте в пропорции 5:5:7:5. Принимайте по 1/2 чайн. ложки за 40 минут до еды, запивая апельсиновым соком или зеленым чаем. Растения стабилизируют сахар, улучшают работу всего пищеварительного тракта. Порошок особенно эффективен при диабете I типа.

СВАРИТЕ СЕМЕНА ПОДОРОЖНИКА

Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, залейте в эмалированной посуде 250 мл воды 15 г семян подорожника, доведите до кипения и проварите 5 минут на слабом огне. После остывания процедите и принимайте отвар по 15 мл 3 раза в день. Улучшит состояние при диабете и такое средство. Измельчите и смешайте по 50 г листьев черники и мяты перечной, стручков фасоли и травы галеги лекарственной (козлятника). Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и дайте 30 минут настояться. Процедите и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

ЖИЗНЬ СУРОВА: ДЕГОТЬ ПРОДАЕТСЯ В БОЧКАХ, А МЕД — В БАНОЧКАХ.

Помогите глазам!

● Если воспалилась слизистая оболочка глаз, помогут примочки из семян подорожника. Насыпьте в стеклянную посуду 2 чайн. ложки семян, залейте 2 чайн. ложками холодной кипяченой воды, взболтайте и добавьте 6 ст. ложек горячего кипятка. Снова взболтайте, остудите, процедите и используйте для примочек. Этот же настой принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

● Чтобы избавиться от ячменя на веке, нагрейте на сковороде семена льна, насыпьте на носовой платок, завяжите узелком и прогревайте больное место. Также при ячмене на больное веко накладывают платочек, смоченный простоквашей.

● Когда глаза гноятся, залейте 1 стаканом кипятка 2 чайн. ложки плодов шиповника, подержите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Используйте для примочек.

Топинамбур стал нашим спасением

Айболит

Целебными свойствами топинамбура я заинтересовалась, когда у нас с мужем стали появляться проблемы со здоровьем — скачки давления, перебои в работе желудка и т. д. А у нас топинамбур растет на даче просто как живая изгородь. Много его и в других дворах. Нашла немало рецептов, стала ими пользоваться и не пожалела об этом. Хочу поделиться своим опытом с читателями «Айболита».

* При изжоге достаточно выпить 1/2 стакана свежевыжатого сока топинамбура. Такое же количество сока, выпитого натощак, поможет тем, кто страдает запорами.

* От гипертонии меня избавил такой настой: 3-4 ст. ложки измельченного на терке корнеплода заливала 1 л кипятка, настаивала 2-3 часа и пила без ограничения. Сахар не добавляла. Мне хватило 1,5 месяца лечения, и давление нормализовалось.

* Муж страдал хроническим гастритом. Я предложила ему принимать сок из клубней топинамбура по 100 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Курс лечения — 30 дней. Муж лечился с 10-дневным перерывом до полного исчезновения заболевания.

Кстати, лечение соком топинамбура не имеет противопоказаний.

И. В. Мостовая, Белгород

Сам себе диагност — Авторитеты дают советы

Артроз или артрит?

Ночью артрит начинает «грызть» человека сильнее всего. Причем от такой боли избавиться очень трудно, разве что принять противовоспалительный препарат.

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ АРТРОЗОВ И АРТРИТОВ?

Артрит — воспалительное заболевание всего организма, когда поражаются не только суставы, но и внутренние органы. Артроз — это когда болит конкретный сустав, и никакой угрозы для жизни больного это не представляет. У артрозов есть разновидности: коксартроз — заболевание тазобедренного сустава; гонартроз — артроз коленного сустава, а ризартроз — большого пальца руки. Распространен и полиостеоартроз, при котором в процесс вовлекаются мелкие суставы пальцев рук.

БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ

Боль в коленном суставе возникает при подъеме и спуске по лестнице, приседании, беге. Но она проходит, стоит только занять удобное положение. Этим артроз резко отличается от артрита, который себя меньше проявляет при движении, зато ночью начинает «грызть» человека сильнее всего.

ХРУСТ В СУСТАВЕ

Вызывает его трение суставных поверхностей, поскольку нарушается их прилегание. Суставы могут пощелкивать и у здоровых людей, если связочный аппарат слабый. Такое похрустывание ничем не грозит, не является предвестником артроза. Да и по звуку он отличается: артрозный хруст грубый и глухой.

ТУГОПОДВИЖНОСТЬ И ДЕФОРМАЦИЯ СУСТАВОВ

На начальной стадии заболевания это не особо заметно, но по мере прогрессирования болезни амплитуда движения сустава снижается до минимума. Причина — уменьшение суставной щели, развитие шипов, так называемых остеофитов, а также спазм мышц, окружающих поврежденный сустав.

Костные шипы разрастаются, уплощаются сочленяющиеся в суставе кости.

Существует девять причин, способных вызвать остеоартроз.

1. Возраст пациентов. С возрастом хрящ становится менее эластичным и легко повреждается.

Пожилые люди чаще страдают от артроза. С возрастом хрящ становится менее эластичным и легко повреждается.

2. Травмы и микротравмы сустава. Даже разовый вывих, разрыв связок, перелом кости может спровоцировать развитие болезни. Но особенно вредны повторяющиеся травмы.

3. Перегрузка сустава. Избыточные нагрузки нередко приводят к развитию артроза даже у молодых людей.

4. Наследственность. Сам артроз по наследству не передается. Но особенности обмена веществ, состав хрящевой ткани передаются от родителей детям.

5. Лишний вес. Избыточный вес — не главная причина болезни, но он увеличивает риск возникновения артроза коленных и тазобедренных суставов. И протекает тяжелее, чем у людей с нормальным весом.

6. Воспаления суставов — артрит. При воспалении суставов уменьшается количество суставной жидкости, меняются свойства самой хрящевой ткани. К тому же при артрите почти всегда нарушается кровообращение в суставах. Поэтому даже вылеченный артрит в итоге заканчивается остеоартрозом.

7. Нарушения обмена веществ. В этом случае в суставах обнаруживаются кристаллы мочевой кислоты или соли кальция. Они вызывают повреждения хряща, что в конечном итоге может привести к возникновению в суставах артроза.

8. Хронический стресс. Как ни странно, он тоже ускоряет развитие артроза. Он, как правило, дает себя знать при хронических неприятностях, затяжном горе или раздражении. Самыми уязвимыми суставами являются коленные и тазобедренные.

9. Гормональные изменения. Климакс, сахарный диабет, остеопороз способствуют появлению остеоартроза.

И. Н. Петров, ревматолог, врач высшей категории

Интересная личность

На Западе его называют вторым Рахманиновым

23-летнего пианиста и композитора Луку Затравкина на Западе уже прозвали вторым Рахманиновым.

Он внебрачный сын известного российского художника Никаса Сафронова. О существовании сына художник узнал, когда мальчику было четыре годика. Еще через 2 года его мать попросила денег на поездку в Италию, на музыкальный конкурс. Лука привез второе место. И тогда Никас сказал сыну: «Если ты намерен ездить за вторыми местами, то я в этом не помощник». На следующий год было первое место. Мальчик участвовал в 16 международных конкурсах и 14 из них выиграл.

Лука одно время очень сильно поправился, и отец ему сказал: «Если ты хочешь, чтобы мы с тобой были не только отцом и сыном, но и друзьями, ты должен похудеть!» Мальчик за 7 месяцев похудел со 160 килограммов до 75!

Все идет к тому, что сын Сафронова со временем станет музыкантом уровня Кисина и Мацуева. Все задатки у него есть. Лука уже сейчас не просто пианист, а еще и профессор Швейцарской консерватории.

Столбняк

Идеальная рана для развития болезни — глубокая, закрытая, не кровоточащая, какую можно получить, например, наступив на гвоздь.

Столбняк — серьезное и опасное заболевание. Но заразиться им не так просто, как кажется. Вирус столбняка живет в грунте, загрязненном фекалиями животных. Среда обитания столбнячной палочки — плодородная, хорошо удобренная навозом почва. Но развивается болезнь только в ране — где нет доступа кислорода. Опасными считаются глубокие колотые раны, ожоги сильных степеней, травмы головы. В этих случаях прививка обязательна, поэтому как можно скорее обратитесь в травмпункт или больницу. Простой порез или царапина не опасны. При обычных бытовых ранах вас спасет любое обеззараживающее средство: перекись водорода, хлоргексидин, «Мирамистин».

Допустим, вы все-таки решили перестраховаться и сделать прививку от столбняка для профилактики. Тогда необходимо вспомнить, когда вам вводили противостолбнячную вакцину последний раз. Ее делают один раз в 10 лет. И еще вас должны предупредить о возможных осложнениях от этой прививки.

Ю. В. Самохина, терапевт, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Просто устали или сердце болит?

...А Я ПРЕКРАСНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ!

Перед устройством на новую работу проходила медкомиссию. Врачи обнаружили мерцательную аритмию. Почему при этом я прекрасно себя чувствую?

Е. Лютова, Липецкая обл.

Это неудивительно. Приступы мерцательной аритмии все переносят по-разному. Одни люди их не замечают, у других, наоборот, аритмия проявляется очень бурно. Самыми частыми ее симптомами являются перебои в работе сердца и усиленное сердцебиение. Но вам успокаиваться нельзя. Еще неизвестно, хорошо ли, когда аритмия протекает совсем бессимптомно. Ведь чем ярче она себя проявляет, тем раньше человек обратится за медицинской помощью. Тогда удастся быстро восстановить нормальный ритм сердцебиения. И наоборот, когда аритмия не ощущается, ее лечение затягивается.

ОПАСНО ЛИ ДИФФУЗНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ МИОКАРДА?

На ЭКГ выявили диффузное изменение миокарда. Опасно ли это? Как нужно лечиться?

С. Н. Шапошникова, Самара

Диффузное изменение миокарда — это комплекс характерных признаков на ЭКГ, который говорит об изменении электрической активности клеток сердца. Эти изменения могут возникать при многих заболеваниях, причем не всегда сердечно-сосудистой системы. Причинами диффузного изменения миокарда могут быть:

* эндокринные нарушения (нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет, гормональные нарушения в женской половой сфере, ожирение);
* гипертоническая болезнь и вторичная артериальная гипертензия;
* снижение или повышение содержания в организме калия, кальция, магния при различных заболеваниях или приеме некоторых лекарств (сердечных гликозидов, мочегонных, гормональных препаратов);
* сильное снижение веса;
* миокардиты, перикардиты (в том числе и перенесенные в прошлом);
* вегетососудистая дистония;
* атеросклероз сосудов сердца.

Из этого следует, что лечить надо основное заболевание, которое приводит к подобным изменениям.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИСТУП СТЕНОКАРДИИ?

Может ли человек сам распознать приступ стенокардии?

Е. Пасухин, Тверь

Чаще всего приступ стенокардии возникает на фоне физической или эмоциональной нагрузки. Распознать его очень просто: возникают сжимающие, давящие боли за грудиной, которые проходят при прекращении работы или после приема лекарственных препаратов — нитроглицерина, нитросорбида. Не оставляйте без внимания боли в области живота и спины, ощущение онемения левой руки. Бывают вообще непонятные боли, которые локализуются в области нижней челюсти, преимущественно слева. Все эти боли можно также расценивать как стенокардию. Поэтому для установления диагноза необходимо сделать электрокардиограмму и показаться лечащему врачу. Важно помнить, что, если такой приступ застиг вас на улице или на работе, необходимо сразу присесть, отдохнуть, принять нитроглицерин, нитросорбид или воспользоваться спреем с нитроглицерином. Можно принять валидол или валокордин, правда, данные лекарственные препараты приступ стенокардии не снимают: они обладают лишь успокаивающим эффектом. И не забудьте вызвать скорую помощь.

От аритмии измельчите головку лука, натрите 1 яблоко и перемешайте. Принимайте 2 раза в день в перерывах между едой. Курс лечения — 1 месяц.

ВЕРИТЬ ЛИ КАРДИОГРАММЕ?

На последней кардиограмме у меня обнаружились некоторые нарушения в работе сердца. Но оно у меня никогда не болело...

А. Н. Хоботов, Самара

Отсутствие болезненных ощущений в области сердца не показатель здоровья этого органа. А многие его заболевания годами развиваются в организме, практически не проявляя себя. Помимо боли существуют и другие признаки, которые первыми указывают на сбои в работе сердечно-сосудистой системы. К числу таких признаков относятся слабый ускоренный пульс и ощущение сердцебиения, одышка при незначительных физических нагрузках, вялость, плохое настроение, раздражительность, расстройства сна. К концу дня люди с заболеваниями сердца часто чувствуют себя слабыми, разбитыми, устают от малейшей нагрузки. И хотя подобные признаки могут быть лишь следствием банального переутомления, исключать вероятность болезни сердца не стоит. Поэтому при появлении таких признаков надо как можно раньше проконсультироваться со специалистом. А если к тому же вы относитесь к группе риска (например, если у родителей были проблемы с сердцем), надо пройти полное обследование.

Е. Н. Абросимова, кардиолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ДОБРА И МИРА!

Ромашки белые в букете,
И блики солнца на паркете,
И детский смех, и лай щенка,
Родная теплая щека,
Умытый город
в лужах зыбких,
Прохожих добрые улыбки...
Начните день с добра и мира —
Он и закончится счастливо!

М. В. Кутепова, с. Поляна, Воронежская обл.

ЛЕТО

Жаркий полдень, дышит
лето,
Загоняя в тень прохожих.
Столько тел полураздетых,
Друг на друга непохожих!
Нет влюбленных на скамейке,
Кто-то распевает басом,
И валяются копейки
Рядом, где торгуют квасом.
Солнце жарит по привычке,
Где-то отдыхают тучи.
Загораются как спички
Все лучи в глазах идущих.
Что поделаешь, природа!
Спорь не спорь,
а только ясно,
Что любое время года
Здесь по-своему прекрасно.
Удивительное рядом,
Но чему здесь удивляться?
Провожаю долгим взглядом
Тех, кто хочет целоваться.
И бегут, бегут куда-то
Тетки с пыльной барахолки,
И спортсмены, и солдаты
Из внештатной самоволки.
В развлекательные центры
Не стоит толпа народа —
Ни к чему эксперименты,
Душно в это время года.

С. В. Саблин, Волгоград

МАМА

Не хочу жалеть себя,
Мне жалко —
нет со мной тебя.
Жалею, что не вижу
глаз твоих,
В которых я ласкалась
каждый миг.
До боли слух я напрягаю,
Чтоб хоть однажды,
невзначай,
Услышать тихое дыханье
И предложить хотя бы чай.
Ты и сейчас моя судьба,
Лишь на тебя во всем
равняюсь,
От этой связи никуда,
Достойной дочкой
быть стараюсь.
Я так хочу коснуться
Хоть ног твоих усталых!
Мне бы навек согнуться,
Прикрыв от вод их талых.

З. Д. Морозова, Нальчик, КБР

Ситуация

В комнате разбился градусник...

1. Откройте окна, а двери закройте. Детей и животных уведите.
2. Чтобы защитить органы дыхания, наденьте марлевую повязку, смоченную водой, а на руки — резиновые перчатки.
3. Мельчайшие ртутные шарики собирайте на пластырь или скотч. Ртуть из расщелин извлекайте при помощи шприца или резиновой груши — их потом тоже надо выкинуть.
4. Собирать ртуть надо в стеклянную банку с крышкой или пластиковую бутылку, наполовину заполненную водой.
5. Ртуть с пола (ковра) убирайте двумя листами бумаги, осторожно сгоняя в кучку и добиваясь, чтобы мелкие шарики слились в один большой.
6. Когда ртуть окажется в емкости с водой, поверхность пола обработайте раствором марганцовки или хлора. Тряпку, повязку и перчатки положите в пакет и выбросьте.
7. Емкость с ртутью плотно закройте и позвоните в МЧС, где вам скажут, куда ее надо отнести.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

* Не пользуйтесь для уборки ртути обычным веником. Шарики, разбитые веником, убрать невозможно.
* Не пылесосьте. Это распылит ртуть по всему помещению, и с пылесосом придется распрощаться, потому что обеззаразить его невозможно.
* Не выбрасывайте собранную ртуть в мусоропровод. Испаряясь, она способна загрязнить 6000 куб. м воздуха в вашем доме.

МЫ ЖИВЕМ В ТАКУЮ ЭПОХУ, КОГДА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАДО ДОКАЗЫВАТЬ РОБОТАМ, ЧТО ТЫ ЧЕЛОВЕК.

От комаров

* Комаров отпугивает бальзам «звездочка» и одеколон «Гвоздика». Натрите ими тело.
* Собираясь на природу или дачу, запаситесь тюбиком обычного детского крема, а в магазине купите 4 пакетика ванилина. Хорошенько перемешайте в баночке крем и ванилин и закройте крышкой. Намазывайте ванильным кремом открытые участки тела — комары и мошки близко не подлетят! Этого состава даже гнус боится!
* Если вечером сидите у костра, бросьте в огонь несколько веточек полыни или еловые и сосновые шишки — их запах тоже отпугнет комаров.
* На короткое время от мошкары защитят растертые на коже листики томатов и черемухи.

На каждый день

■ **ОТ РАДИКУЛИТА** ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТА КРАПИВЫ 1 СТАКАНОМ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ. РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ **ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ** ЗАВАРИТЕ КИПЯТКОМ СУХИЕ ЛИСТЬЯ ЛАНДЫША (1:10), НАСТАИВАЙТЕ ОКОЛО ЧАСА, ПОДОГРЕЙТЕ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

■ **ХОДЬБА НА ЦЫПОЧКАХ** ПО ЛЕСТНИЦЕ — САМЫЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, УКРЕПИТЬ ИКРЫ И ПРИДАТЬ МЫШЦАМ УПРУГОСТЬ.

ПОТЕРЯ СЛУХА – НЕ ПРИГОВОР

Если вы вдруг заметили, что хуже стали слышать, часто переспрашиваете, плохо понимаете, что говорят окружающие, а телевизор включаете уже на полную громкость, вам необходимо серьезно задуматься о своем здоровье.

Хотя полную или частичную потерю слуха и невозможно вылечить, ее вполне реально компенсировать. Помогут в этом аппараты для улучшения слышимости серии Hearing, которые просты и надежны и позволят слабослышащему человеку нормально общаться, работать, слушать музыку, не замечая проявлений своей болезни.

Hearing — это отличное соотношение цены и качества, такие приборы великолепно повышают слышимость, миниатюрны и подходят любому слабослышащему человеку.

✓ Простота в эксплуатации
✓ Наличие достаточно крупных и удобных переключателей и регуляторов
✓ Актуальны для пожилых людей с нарушением моторики рук.

ТОЛЬКО ЭТОЙ ОСЕНЬЮ! СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ! Цена 1390 рублей

Предложение действительно до 30.11.14 г.

Работает от батарейки. Прибор не медицинского назначения.

462403, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 388, т. 8(3537)422-358

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА 00584

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у хирурга

ДИАГНОЗ БОЛЕЗНЬ ТИТЦЕ

У меня на правой ключице появился нарост. Поставили диагноз болезнь Титце. Сам нарост не убрали и не объяснили, отчего появился. Сказали, что с такой болезнью люди живут годами...

В. А. Пермякова, Воронеж

Болезнь Титце (синдром Титце) — поражение реберного хряща, когда в нем появляется болезненное опухолевое образование. Заболевание встречается одинаково часто у мужчин и женщин, чаще в возрасте 20-40 лет, занимающихся физическим трудом. На сегодняшний день нет конкретных рекомендаций по лечению этого мало известного и недостаточно изученного синдрома. Как правило, все ограничивается постоянным наблюдением у врача.

ЖЖЁТ И ТРЕСКАЕТСЯ...

У меня сидячая работа. Недавно выше заднего прохода появилось жжение, а потом трещинка. Но не возле анального отверстия, а где-то на сантиметр выше. Припухлости и уплотнений нет. К врачу идти не хочу, стыдно. Нет ли домашних средств?

Елена, Ижевск

Вероятнее всего, у вас образовалась анальная трещина, хотя возможны варианты. Обязательно нужен обычный осмотр и колоноскопия. Ничего стыдного в обращении к проктологу, поверьте, нет. Ходите же вы к гинекологу и не забиваете себе голову комплексами по этому поводу. Рано или поздно все равно придется идти к врачу, но дело может зайти слишком далеко, и страданий у вас будет неизмеримо больше, чем теперь.

НОГОТЬ БОЛЬШЕ НЕ РАСТЁТ...

Врос ноготь на большом пальце. Он очень болел, и хирург посоветовал ноготь удалить. Но после операции новый не растет. Что же теперь, так и буду без ногтя жить?

Светлана, Тверь

Такое бывает при повреждении ростковой зоны ногтя. Новый ноготь может вообще не вырасти или вырасти частично. Если ноготь вырастет неправильно, возможно, понадобится еще одна операция. Обязательно правильно ухаживайте за поврежденным ногтем: не носите тесную обувь, заклеивайте ноготь пластырем, чтобы не занести инфекцию.

В. П. Калашников, хирург, врач высшей категории

ЖИЗНЬ — ЭТО ТАКАЯ ЛОТЕРЕЯ, В КОТОРОЙ ЛУЧШЕ УДАЧНО ОШИБИТЬСЯ, ЧЕМ НЕУДАЧНО УГАДАТЬ.

Проблемы со слухом?

● Стоя на расстоянии 6 метров от человека, закройте одно ухо. Вы должны услышать двузначные числа, которые он будет произносить шепотом. Этот тест подойдет для тех, кто злоупотребляет наушниками.

● Пользуйтесь затычками для ушей, когда подвергаетесь опасному для слуха уровню шума. Ватные шарики неэффективны, поскольку не задерживают звук. Они также могут слишком глубоко проникнуть в слуховой канал.

● Есть простая гимнастика. Похлопайте себя по ушам легко и несильно 15-20 раз. Сделайте вакуумный массаж: вставьте указательные пальцы в уши и сделайте так, как будто выдергиваете пробку из бутылки (звук будет: уп-уп...). Повторяйте упражнение 15-20 раз. Делайте так каждый день.

В этих конфетах сахара нет!

Созданы конфеты, защищающие зубы и десны.

В состав конфет входят особые бактерии, улучшающие микрофлору во рту. На слизистой ротовой полости обитают два типа бактерий. Одни разрушают зубную эмаль, а также вызывают воспаления десен и более серьезные проблемы с сердцем и сосудами. Другие препятствуют разрушению зубной эмали, не допускают воспаления. Когда мы чистим зубы, то щеткой уничтожаем и болезнетворные микроорганизмы, и полезные бактерии. Поэтому даже регулярная чистка зубов не защищает на все 100% от кариеса и болезней десен. Лечебные конфеты не содержат сахара и начинают благоприятно действовать сразу же после употребления!

На приёме у эндокринолога

Сырую гречку есть не нужно

У меня нашли сахарный диабет II типа. Значит, теперь углеводы вообще нужно исключить из пищи?

Елена Семеновна, Архангельск

Да, углеводы повышают уровень глюкозы в крови. Но ни в коем случае от них не надо отказываться, ведь организм 60% энергии получает именно из углеводов. Если он не получит их с едой, их произведет печень. В итоге, если вечером сахар у вас был 6 ммоль/л, утром он может повыситься до 9 ммоль/л. Выход один: придерживаться сбалансированной диеты, уменьшив количество продуктов, повышающих сахар. Как? В первую очередь с помощью дробного питания, чтобы не съедать за один прием хлеб, кашу, яблоки. Другой путь — максимально исключить легкоусвояемые углеводы, которые быстро всасываются в кровь. Речь идет о чистом сахаре, особенно, если он растворен в чае или кофе. То же касается соков. Лучше уж съесть яблоко, чем выпить яблочный сок. Кстати, о фруктах. Содержание углеводов в них не сильно разнится, будь то кислое яблоко или сладкий банан. Разваренная гречневая, рисовая каши или картофельное пюре для больного диабетом не самый лучший вариант. Но не впадайте в крайности: сырую гречку, замоченную в кефире, есть не нужно.

Т. И. Завьялова, эндокринолог, врач высшей категории

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИВЫКЛИ ШЕВЕЛИТЬ МОЗГАМИ, ДОЛЬШЕ НЕ ПОДДАЮТСЯ СТАРЧЕСКОМУ СЛАБОУМИЮ.

Давление подскочило...

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В БЛИЖАЙШИЕ 30-40 МИНУТ?

* Вызвать скорую помощь.

* Если есть возможность — прилечь, но чтобы голова была немного приподнята, или просто сесть и расслабиться.

* Открыть окно для доступа свежего воздуха, если вы в помещении.

* Если есть успокоительные — корвалол, валокордин, валериана, — принять 30-40 капель.

* Принять специальные лекарственные препараты на основе каптоприла: «Капотен», «Ангиоприл». Это скорая помощь для гипертоников. Через 30-40 минут давление должно снизиться на 20-25%.

* Самое главное — не волноваться, поскольку тревога лишь усугубляет ситуацию и провоцирует ухудшение самочувствия.

* Опустите ноги в горячую воду минут на 10. Кровь отольет к ногам — сосудам головы и сердца станет легче.

* Нельзя лечить гипертонию рюмочкой коньяка. Он сначала расширяет сосуды, а потом вызывает спазм.

* Нежелательно принимать лекарства с кофеином (цитрамон, кафетин).

От беды вас смогут уберечь только бдительность и своевременно принятые меры.

И. С. Ковалев, врач скорой помощи

Бегом от Альцгеймера!

Если в ближайшее время не найдется чудо-лекарства, останавливающего развитие болезни Альцгеймера, к 2050 году этот диагноз будет поставлен более 100 миллионам человек в мире.

У 15% больных появление болезни Альцгеймера связано с наследственной предрасположенностью. Увы, с этим ничего нельзя поделать. Зато в наших силах уменьшить действие других факторов риска.

1 Избегайте депрессий и хронических психотравмирующих ситуаций, поменьше нервничайте. Оптимизм действует лучше лекарств.

2 Болезнь Альцгеймера провоцируют заболевания щитовидной железы. Вы раздражительны, испытываете сильную усталость, набираете вес, у вас снижается память? Сходите к эндокринологу и проверьте гормоны щитовидки.

3 Высокий уровень холестерина — повод для обследования. Сдайте анализ крови и, если холестерин повышен, приведите его в норму лекарствами и диетой. При высоком холестерине обязательно принимайте статины. Эти препараты уберегут не только от инфаркта и инсульта, но и от старческого слабоумия. Доказано, что болезнь Альцгеймера вдвое реже возникает у тех, кто регулярно принимает статины.

4 Высокое кровяное давление способствует возникновению слабоумия. Регулярно контролируйте свое давление — заодно защититесь от сердечно-сосудистых заболеваний.

5 После 40 лет ежегодно сдавайте кровь на сахар. Чтобы снизить риск заболевания, приведите вес в норму и больше двигайтесь.

6 Люди, которые привыкли шевелить мозгами, дольше не поддаются старческому слабоумию. До преклонных лет старательно напрягайте мозги, интересуйтесь политикой, играйте в шахматы, учите языки, читайте, осваивайте игру на музыкальных инструментах, разгадывайте кроссворды и головоломки, сочиняйте стихи.

7 Добавляйте в пищу приправу карри — она содержит куркумин. В Азии, где традиционно употребляют много карри, болезнь Альцгеймера встречается редко. В индийских деревнях этим недугом страдает всего 1% людей старше 65 лет — это в 5 раз меньше по сравнению с западными странами.

8 Ежедневно выпивайте чашку кофе. Вещества, содержащиеся в этом напитке, способствуют укреплению мозга, защищают нервную систему от вредных химикатов и холестерина.

А. И. Колосевич, невролог, врач высшей категории

Намотай на ус

Многих людей очень пугает ухудшение памяти: а вдруг это начало болезни Альцгеймера? Но причина может быть совсем не опасной. Как показало исследование, многие лекарства, прописываемые людям после 40 лет, плохо (но временно) влияют на память. К ним относятся некоторые снотворные, препараты для уменьшения тревожности и депрессии, лекарства от зуда и аллергии. Так же действуют и средства, которые прописывают для улучшения сна (самое известное лекарство этой группы — валиум). 90% людей принимают как минимум один такой препарат, и 18% из них жалуются на ухудшение памяти и рассеянность. Об этом нужно сообщить лечащему врачу. Возможно, стоит перейти на гомеопатические средства или полечиться травами.

Глисты: 8 причин для тревоги

Предлагаем мини-тест: ответив на заданные вопросы «да» или «нет», проверьте, все ли у вас в порядке.

* Постоянно чувствуете усталость?

* С аппетитом творится что-то странное: то нет совсем, то вдруг просто зверский?

* У вас бледная кожа, низкий гемоглобин? Выделяется много слюны, особенно ночью?

* Ощущаете боль и дискомфорт в животе, страдаете метеоризмом, часто бывают запоры или неустойчивый стул?

* Нередко болят мышцы и суставы?

* Беспокоят аллергические реакции, приступы бронхиальной астмы, зудящая сыпь на коже?

* Все время раздражены, напряжены, угнетены?

* Часто просыпаетесь, особенно между 2 и 3 часами ночи?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Чем больше ответов «да», тем выше вероятность заражения глистами. Стоит проконсультироваться с врачом и сдать анализы.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Таволга поставила сына на ноги

Моему 35-летнему сыну поставили диагноз нефрит. У него сильно болели почки, отекали лицо, руки и ноги, была общая слабость. Избавил от страданий настой таволги. Заливала 2 ст. ложки сухих цветков и листьев 0,5 л кипятка, настаивала 3 часа, процеживала. Сын пил по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Боли исчезли, сын чувствует себя хорошо. Спасибо таволге!

Н. П. Зудова, Ставропольский край

Напиток из чесночной шелухи

Ценнейшее средство для продления молодости — напиток, приготовленный из белой шелухи чеснока. Готовлю его так: горсть чесночной шелухи заливаю 1 стаканом кипятка. Но заливать кипятком нужно не сразу, а спустя 1-3 минуты после того, как вода закипит. Пить напиток полезно курсами по 10 дней каждый месяц. Попробуйте!

И. Н. Куропаткина, Тверь

■ ЛЕТОМ НЕ ЛЕЧИТЕСЬ СРЕДСТВАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ ЗВЕРОБОЙ. ОН ПОВЫШАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ К УЛЬТРАФИОЛЕТУ, И ОЖОГИ ВОЗНИКАЮТ НАМНОГО БЫСТРЕЕ.

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ ХОРОШО ПОМОГАЮТ КОМПРЕССЫ С РАСПАРЕННОЙ ТРАВОЙ ЛЕБЕДЫ.

Знаете ли вы, что...

Людям с нарушениями сердечного ритма и проблемами в общении очень полезно петь в хоре — к такому выводу пришли специалисты из Швеции. Причем сердцебиение напрямую зависит от ритма, тональности мелодии. Мало этого, во время пения сердца участников хора в прямом смысле бьются в унисон, подстраиваясь друг к другу. У хористов не только сердца бьются в одинаковом ритме, но и выравниваются эмоции: кто слишком возбужден — успокаивается, и наоборот.

Такая история

Дедушка вырастил меня бойцом...

ОН ВЫКИДЫВАЛ МЕНЯ ИЗ ЛОДКИ В РЕКУ — ТАК Я НАУЧИЛАСЬ ПЛАВАТЬ. КОГДА ОТКЛЮЧАЛИ ГОРЯЧУЮ ВОДУ, МЫЛАСЬ ХОЛОДНОЙ...

За столом сидят гости, и все разглядывают меня. Дедушка ставит передо мной огромную коробку конфет и сообщает, что я могу только смотреть, есть будут остальные. Мне 10, у меня диатез, и из-за этой дурацкой аллергии я ни разу не пробовала шоколад. Вряд ли для ребенка можно придумать испытание хуже.

«Если ты когда-нибудь полюбишь не того человека, чтобы хватило сил уйти, всегда представляй эту коробку», — говорил дед. Мои мама с папой делали карьеру, поэтому сразу после роддома меня переложили в заботливые руки дедушки. С тех пор родителей я видела разве что по выходным. Бабушка умерла рано, а у деда, закаленного войной, была своя программа воспитания. Моя сила воли испытывалась на прочность. Дедушка выкидывал меня из лодки в реку — так я научилась плавать. Когда отключали горячую воду, мылась холодной. Если мне хотелось мороженого, дед говорил: «Найди способ его купить». До 12 лет я приобрела кучу «необходимых» девушке навыков: умела водить машину, собирать мебель, чинить любую технику, одинаково ловко обращаться с паяльником и ружьем. Летом на даче проходила целый курс по сельскому хозяйству: наруби дров, покоси траву, посади дерево, а если нужны деньги, нарви яблок и продай. Дедушка учил меня всему очень по-доброму, без капли деспотизма. Я знала, что ему ничего для меня не жалко, он просто хочет вырастить меня бойцом. Все уроки сдабривались щедрой порцией свободы и отсутствием каких-либо запретов. Хочешь курить — кури, хочешь гулять допоздна — гуляй. Когда мои одноклассницы плели косы, я играла с мальчишками в футбол. А то, что я прочитала в 7 классе, не входит в список литературы даже для выпускников. Родители приезжали по выходным с подарками и красивой одеждой, но дедушка все равно был лучше. Тогда мне казалось, что все мужчины должны быть такими, как он.

■ Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи.
■ Каждый ребенок — художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Дед умер, когда мне было 16. Я никогда ничего не боялась, только этого. А тут внезапно появилась женственность, с которой непонятно, что делать, а посоветоваться уже не с кем. Подруги — как с другой планеты. Но все как-то наладилось. Я переехала к маме с папой, и мы подружились. Обиды на них у меня нет. Мое мальчишество нравится мужчинам. Но до сих пор, если встречаю неправильного человека мужского пола, вспоминаю дедушкину коробку конфет.

Ангелина, Курская обл.

Будь начеку! **На приёме у онколога**

Базалиома — не просто прыщик

Базально-клеточная карцинома, или, проще, базалиома, — самое распространенное онкозаболевание в мире. Оно встречается чаще рака молочной железы, желудка и легкого.

НЕ ПРОСТО ПРЫЩИК!

Всего лет 20 назад такую опухоль медики называли «прыщиком в онкологии» и считали, что базалиому можно лечить у дерматолога или хирурга. Такое несерьезное отношение объяснялось тем, что базалиома развивается медленно, до IV стадии может расти 10-15 лет. К тому же она менее агрессивна: метастазы дает лишь в 0,3% случаев. Чаще всего базалиома поражает лицо, нос, уши. На ранних стадиях такой рак кожи действительно хорошо поддается лечению. Но если опухоль проросла в сосуды, кости, нервы, жди беды.

Поначалу базалиома представляет собой одно безболезненное розовое шелушащееся пятно. Со временем на пятне образуются бляшки с чешуйчатой корочкой. Если бляшку удалить, потечет кровь.

На ранних этапах болезни помогают лекарственная терапия, облучение, хирургическое удаление. В более запущенных случаях операция — основной метод. К сожалению, в России ежегодно примерно у 1 тысячи пациентов выявляют базалиому поздно, когда устранить опухоль без сильных косметических дефектов (вплоть до уродств) невозможно.

БОЛЕЗНЬ МОЖНО ПОЙМАТЬ В ЗАРОДЫШЕ

По совету врача больной проходит УЗИ, МРТ, рентгено-, колоно-, гастроскопию. Очень важно срочно обратиться к дерматологу при странном поведении обычного с виду прыщика. Некоторые формы базалиомы похожи на псориаз. Не верьте, что с «такой штукой» на щеке или в уголке глаза можно не лечиться.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ БАЗАЛИОМЫ

Чрезмерное пребывание на солнце, светлый тип кожи, контакты с радиацией и высокими температурами, с химическими веществами, предраковые болезни кожи (к ним относятся пигментная ксеродермия и болезнь Боуэна)... Можно ограничить влияние факторов риска.

* Не загорайте слишком много, защищайте кожу от прямого контакта с «химией».
* Предупреждайте сухость кожи с помощью крема.
* Защищайте рубцы от механических травм.
* Вовремя избавляйтесь от свищей, язв.

Д. И. Коршунов, онколог, врач высшей категории

На каждый день

● **При атеросклерозе** заполните стакан доверху свежими сосновыми иголками (не утрамбовывая) и до краев залейте водкой. Настаивайте 10 дней в теплом месте в закрытой посуде. Процедите и принимайте по 10-15 капель, разведя в 1 ст. ложке теплой воды, 3 раза в день до еды.

● **Чтобы пополнить организм витаминами А и С**, залейте 1 ст. ложку сухой травы первоцвета 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **От болей в мышцах** хорошо помогают компрессы с хвощом полевым или втирание в больные места такой мази: 4 части несоленого свиного сала или сливочного масла тщательно смешайте с 1 частью порошка травы хвоща полевого.

ВОЗРАСТ НОЖКИ НЕ ИСПОРТИТ!

Как много женщин во второй половине жизни жалуются на проблемы с ногами! Самое время о детях и внуках заботиться, по дому приятно хлопотать да семейные ужины устраивать – а ноги уже не те. Долго у плиты не выстоять, с малышами не побегать и с хлопотами по дому иной раз так можно намаяться, что хоть падай! Ноги отекают, пульсируют, ломят…

Конечно, ногам нужна поддержка. Например, натуральная серия АСКЛЕЗАН.

Еще с советских времен доброе имя АСКЛЕЗАН знакомо тысячам женщин, которые доверили ему здоровье своих ног. На сегодняшний день средства серии АСКЛЕЗАН – это по-прежнему качественная рецептура, традиционно природный состав и теперь современная формула.

В этой серии специалисты свели воедино известные природные вещества-венотоники. АСКЛЕЗАН – это капсулы, крем и гель, чьи компоненты помогают нормализовать кровоток в ногах, устранить застойные явления, усилить венозный тонус и укрепить капилляры.

АСКЛЕЗАН ПРОВЕРЕН ГОДАМИ И ТЫСЯЧАМИ ЖЕНЩИН В БОРЬБЕ С ВАРИКОЗОМ

Капсулы АСКЛЕЗАН **работают с варикозом и его предпосылками изнутри.** ***Экстракт лещины*** обладает сосудосуживающими свойствами, поэтому активно работает с расширенными венами. ***Дигидрокверцетин*** снижает повышенную вязкость крови, а рутин делает сосуды более эластичными.

Крем АСКЛЕЗАН борется с чувством тяжести в ногах и улучшает кровообращение. ***Экстракт конского каштана*** ускоряет кровоток в венах, препятствуя образованию тромбов. ***Арника*** помогает снять чувство распирания, отечность и усталость. ***Экстракт иглицы шиповатой*** препятствует застою лимфы и устраняет лишний подкожный жир.

Гель АСКЛЕЗАН помогает справиться с синюшностью ног. ***Экстракт лесного орешника*** улучшает лимфатический дренаж, ***экстракт лавра*** растворяет отложения солей, а эфирное ***масло чайного дерева*** приятно освежает и тонизирует кожу.

АСКЛЕЗАН. Ножки без возраста!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Авторитеты дают советы

Простатит не прощает легкомыслия

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ А. Н. ПРИСЫПКИН, УРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Говорят, что простатитом можно заразиться во время полового акта. Неужели это правда?

— Чисто мужским заболеванием сильный пол заражают женщины. Причем неоднократно! Если ваша жена или девушка хотя бы однажды была пациенткой гинекологического отделения с диагнозом аднексит (воспаление придатков и яичников), у вас уже есть или обязательно будет простатит. Он начинается, когда в предстательную железу попадает любая инфекция, даже кишечная палочка. Чаще всего мужчина получает эту инфекцию от своей партнерши во время секса. Поэтому простатит может быть даже у молодых мужчин.

Увеличена простата? Каждый день съедайте порцию салата из 2 помидоров, пучка шпината, 1 капустного листа и ботвы 1 репы.

— К сожалению, врачи, особенно в поликлиниках, часто грешат — ставят диагноз простатит там, где его нет. Почему так происходит?

— Обычно мужчина приходит на ультразвуковое исследование. Сидящий за монитором врач-узист видит, что в простате есть какие-то изменения. Они могут быть по разным причинам — уплотнения, рубцы от давно перенесенного воспаления, отложения солей кальция. Но все эти изменения к простатиту не имеют никакого отношения. Шрам на коже ведь не считается заболеванием, верно? Вот и рубец на простатите — не болезнь. Часто же бывает, что именно врач УЗИ сразу пишет диагноз хронический простатит. На самом деле диагноз должен ставить не он. Работа врача УЗИ — описать все, что он увидел. И только врач-уролог на основании этих данных УЗИ и — главное! — анализов будет решать, какие там изменения и от чего.

— Но вот уролог поставил такой диагноз...

— Надо обязательно вспомнить, был ли интим без презерватива, пусть и давно. Если да, то теперь в простате орудуют в одиночку или вместе гарднереллы, уреаплазмы, хламидии, трихомонады, гонококки, микоплазмы, герпес, листерии.

— Каковы признаки простатита?

— Начинаются проколы в сексуальной жизни — преждевременная эякуляция, слабый или болезненный оргазм, а в сперме иногда можно обнаружить следы крови.

* Начинает побаливать низ живота, причем боль переходит в пах, мошонку и яички, в область промежности и ануса.

* Жжение и резь во время мочеиспускания.

Когда диагноз поставлен, уролог назначает лечение. Как правило, это курс подобранных именно этому мужчине антибиотиков по особой схеме. Обычно врач предупреждает — во время лечения надо прекратить сексуальные контакты. А вот мастурбации не только разрешаются, но и очень полезны. Дело в том, что при простатите нельзя допускать застоя спермы, ее нужно постоянно сбрасывать. Для этого раньше мужчинам прописывали массаж простаты, который делал врач. Теперь же решено от него отказаться — ведь мужчина может сам сбрасывать сперму естественным путем.

Но вот лечение позади, мужчина наконец хочет нормального секса, и...

Инфекция мгновенно возвращается в уретру. Все начинается сначала. Вот почему большинство мужчин годами лечатся от простатита и становятся хрониками этой болезни.

— А как нужно поступать?

— Женатым — привести к урологу жену: тот даст ей направление на нужные анализы и назначит такое же лечение, как и мужу. Для неженатых и (или) имеющих несколько партнерш нет иного пути, как всегда пользоваться презервативами. Это должно стать правилом. Ибо простата не простит легкомыслия — станет мучить снова.

— Почему нельзя супругам лечиться отдельно, например жене обратиться к гинекологу?

— Потому что лекарства и схемы их приема для жены и мужа должны быть одинаковыми. А при разнобое никакого толка не будет.

Верные мужья тоже могут получить простатит, но застойный. Что делается в простате, когда мужчина хочет заняться сексом, но смиряет плоть? Кровь приливает к внутренним половым органам, и предстательная железа начинает усиленно выделять секрет для спермы. Но разрядки нет, и это плохо для мужского организма. Выход — самоудовлетворение. Причем чем чаще — тем лучше, так утверждают врачи.

МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО МЕСТО ЖЕНЩИНЫ НА КУХНЕ, ПРОСТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ В СПАЛЬНЕ.

Знаете ли вы, что...

● Женщинам во время секса надо надевать теплые носки, чтобы повысить либидо. Ученые из Нидерландов установили, что 80% женщин в теплых носках достигают оргазма, и лишь 50% босых получают такое же удовольствие от секса. Все дело в ощущении комфорта.

● Исследования показали, что женщины, которые кормят младенцев грудью, худеют быстрее и легче, чем мамы искусственников. Кормящие расходуют около 500 дополнительных калорий в день благодаря своей суперспособности вырабатывать молоко.

● Особо чувствительные места у женщин и мужчин расположены на запястьях. Кожу здесь можно легко поглаживать, еле касаясь пальцами. Воспринимается такая ласка как проявление особой трепетности и любви! После 2-3 минут едва заметных касаний самыми кончиками пальцев можно чуть усилить нажим, сдвинувшись к пульсу. Особенно хороши круговые движения пальцев — сначала в одну сторону, потом в другую.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку шишек хмеля, варите на небольшом огне 5 минут в закрытой посуде. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс лечения — 10 дней. А во время еды 3 раза в день ешьте по 1 чайн. ложке свежей петрушки или кинзы.

ХМЕЛЬ ПРИ СПАЗМАХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

1 ст. ложку шишек хмеля заварите 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по небольшому глотку 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ОТХОЖДЕНИЯ ПОСЛЕРОДОВЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ

Заварите 1 ст. ложку с верхом измельченных сухих березовых листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Процедите и принимайте 1 раз в сутки, но не раньше чем через 2 недели после родов.

Для вас, мадам — *На приёме у гинеколога*

Молочница

Грибки рода Кандида живут в организме с рождения. При определенных условиях они начинают усиленно расти. В итоге развивается молочница, которая хоть и не опасна, но доставляет много неудобств.

ЗАБОЛЕТЬ МОЛОЧНИЦЕЙ ЛЕГКО

Чаще всего она проявляется при снижении иммунитета. Обычно это бывает после длительного лечения антибиотиками или неумеренно частых спринцеваний. Провоцируют молочницу эндокринные заболевания, сахарный диабет, беременность, использование оральных контрацептивов. Подхватить молочницу можно и половым путем.

ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ

Симптомами молочницы являются зуд, покраснение и жжение наружных половых органов, густые белые творожистые выделения из влагалища, боль при мочеиспускании и половом акте. Обнаружив у себя эти признаки, поспешите к врачу. Ведь чем раньше начать лечение, тем легче справиться с болезнью. Запущенный кандидоз может вызвать проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, различные гинекологические недуги. Поэтому, даже если молочница протекает бессимптомно, нужно обязательно лечиться. Но только под наблюдением врача, ведь похожие симптомы могут давать и венерические недуги: гонорея, трихомониаз, гарднереллез, генитальный герпес, хламидиоз.

ВСЕГО ОДИН АНАЛИЗ

Для диагностики молочницы достаточно мазка из влагалища. А вот для назначения лечения хронического кандидоза врачу одного анализа мало. Ведь под микроскопом можно разглядеть дрожжевые грибки, но нельзя определить их вид и количество. Поэтому необходим более сложный метод — бактериологический посев микрофлоры влагалища. Он помогает выбрать препарат против конкретного вида грибка. И хотя посев занимает длительное время, лучше подождать, чем глотать таблетки наугад.

Если после лечения молочница возвращается снова, это повод проверить свой иммунитет, а также провести обследование на предмет эндокринных заболеваний (прежде всего сахарного диабета). Впрочем, неэффективность лечения может быть также связана со слишком низкой дозировкой противогрибкового препарата, нечувствительностью к нему возбудителя или недостаточной длительностью лечебного курса.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЗУДА

Чтобы меньше страдать от зуда, в воду для подмывания можно добавлять таблетку фурацилина или ложку пищевой соды. А вот раствор марганцовки или мыло пересушивают слизистую.

Менструальные выделения — подходящая среда для размножения бактерий, поэтому в критические дни чаще меняйте прокладки, а тампонами лучше не пользуйтесь. На время лечения исключите из рациона сладкие блюда, алкоголь, острые, пряные и маринованные продукты. Пребывания на жаре лучше избегать. Чаще принимайте душ и каждый раз после посещения туалета пользуйтесь биде. Неплохо использовать специальные гигиенические средства, например, интимные гели с натуральными антигрибковыми добавками, в частности, с маслом чайного дерева.

И. Н. Бобылева, гинеколог, врач высшей категории

Если у вас фиброма матки, не спешите с операцией

Моей сестре поставили диагноз фиброма матки. Врачи настаивали на операции, но она решила лечиться народными средствами. Рецептами, которые помогли ей победить заболевание, хочу поделиться с читательницами «Айболита». Может, кому-то они помогут.

* Измельчите и смешайте 1 часть коры граната, 2 части коры веток дуба, 1,5 части коры веток калины. 1 ст. ложку смеси в эмалированной посуде залейте 250 мл кипящей воды, закройте крышкой и кипятите на водяной бане на слабом огне 5-7 минут. Снимите кастрюлю с плиты, дайте 45 минут настояться, затем процедите. Разделите отвар на 3 равные части и принимайте по одной части за полчаса до еды. Отлично помогает даже тем, у кого фиброма сопровождается сильным кровотечением. Точно соблюдайте дозировку, так как кора граната в больших количествах может вызывать тошноту и судороги.

* Заполните неплотно поллитровую бутылку цветками зверобоя, залейте доверху подсолнечным маслом, закупорьте и оставьте на месяц в темном месте. По 2 раза в неделю встряхивайте содержимое. Когда настоится, отлейте немного масла в бутылочку из темного стекла. Пропитывайте им тампоны и вводите их во влагалище. Процедуру делайте ежедневно на ночь. Здоровья вам, женщины!

И. Н. Жданова, Чувашия

Как там, у них?

Без кнута и пряника

ВО ВСЕХ СТРАНАХ РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ, НО ВОТ ВОСПИТЫВАЮТ ИХ ПО-РАЗНОМУ.

Франция: половина зарплаты — няньке

В этой стране ребенок почти с рождения весь день проводит сначала в яслях, потом в детском саду, потом в школе. В итоге французские дети быстро взрослеют и становятся самостоятельными. Родители убеждены, что коллективное воспитание поможет их чаду быстрее адаптироваться в окружающем мире.

Маму-домохозяйку, которая полностью посвящает себя воспитанию детей, во Франции встретишь нечасто. Видимо, это объясняется дороговизной жизни в стране. Мама-француженка предпочитает отдавать даже половину зарплаты няньке, так как дорожит своей независимостью и карьерой. Сегодня все чаще во Франции начали появляться «папы-наседки», подавая пример своим женам. Именно они после работы возят малышей в спортивные секции, гуляют с ними в выходные дни, ходят на родительские собрания. А вот с французскими бабушками и дедушками внуки общаются в лучшем случае в выходные и на каникулах.

Япония: без кнута и пряника

В Японии до 5 лет ребенок — король; с 5 до 15 — раб, затем — равный. Иными словами, сначала детям разрешается все: они могут залезать в грязь, обзываться, буянить и т. п. Никому в голову не придет отчитать малыша или сказать, что он плохо воспитан. Максимум, что могут позволить себе родители, — неодобрительно взглянуть на хулигана или предупредить, что его действия опасны. Зато после 5 лет ситуация меняется: ребенок попадает в жесточайшую систему запретов и ограничений, и в итоге к 15 годам он уже полноценный образцовый член общества: дисциплинированный, беспрекословно подчиняющийся общественным правилам.

Великобритания: никаких откровений

Англичане держатся чопорно не только по отношению к посторонним, но и внутри семьи. Сантименты тут не приняты, сюсюканье — тем более. Дети быстро усваивают принятые в обществе стандарты поведения и стараются им соответствовать. В итоге они практически не откровенничают с мамой, мама — с папой, папа — с бабушкой и т. д. Кстати, у английских бабушек-дедушек своя личная жизнь, на которую никто не может посягать. Родители не слишком носятся со своими отпрысками: кормят-поят, одевают, находят школу поприличнее. Ну а дальше ребенок отправляется в свободное плавание. Буквально с пеленок детей учат сдерживать проявление своих эмоций.

Италия: на детскую площадку — только с папой

Здесь любят, обожают и боготворят детей. Главный навык, который прививают ребенку с рождения, — хорошо себя вести. Малышей приучают к словам «нет» и «надо». А вот в 3 года в садике их погружают в мир искусства — музыки, рисования, танцев.

Особый случай — итальянские папы. Если вечером выйти на детскую площадку, то там можно увидеть в основном пап, причем в прямом смысле слова носящихся со своими детками с качелей на горку, с горки на качели. Особенно сильно папы привязаны к дочерям. А как же сыновья? Догадались? Сыновья чаще всего чуть ли не до самой старости остаются тесно связаны... со своими мамами. Также в Италии принято часто оставлять детей с родственниками, в особенности с бабушками и дедушками.

США: забота строго до 17

Для американцев семья на первом месте. Ребенок — это, как правило, тщательно продуманный «проект», к которому готовы оба родителя (они уже добились материальных успехов в жизни, построили карьеру). Заокеанские родители не торопятся обучать ребенка счету, письму, игре в шахматы. Их мнение: «Вот пойдут в школу — научатся, а пока не стоит ребенка лишать детства». Воспитывают детей в семье традиционно до 17 лет, после чего их отселяют, и они начинают строить собственную жизнь.

Родители окружают малыша заботой и опекой, везде берут с собой (даже грудничков).

КИТАЯНКИ ХОТЬ И ОБОЖАЮТ СВОИХ ОТПРЫСКОВ, НО СЧИТАЮТ НУЖНЫМ ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ ОТ НИХ. ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ЯСЛИ УЖЕ В ТРЕХМЕСЯЧНОМ ВОЗРАСТЕ ЗДЕСЬ В ПОРЯДКЕ ВЕЩЕЙ. С ДЕТСТВА ЮНЫМ КИТАЙЦАМ ВНУШАЮТ: «ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЕРВЫМ!»

На приёме у флеболога

И дети болеют варикозом

Всегда думала, что варикоз — заболевание взрослых женщин. Но оказывается, есть еще и детский варикоз. У меня подрастает дочка, и я хотела бы знать, как уберечь ее от этого недуга?

Людмила Ивановна, Хабаровский край

Речь, вероятно, идет о подростковом варикозе. Этому недугу больше всего подвержены девочки, у которых по женской линии есть родственницы, страдавшие варикозом. Высок риск и у детей с косоглазием, плоскостопием и склонностью к грыжам. Все это говорит о наследственной слабости соединительных тканей. Именно это ведет к развитию варикозной болезни.

Если ваша дочь попадает в эту группу риска, принимайте меры по профилактике варикоза.

1. Тщательно выбирайте обувь: у нее обязательно должны быть жесткий задник и супинаторы.
2. Стол, за которым сидит ребенок, должен быть подобран по росту.
3. Обратите внимание на кровать дочери. Она не должна быть слишком мягкой, а подушка должна быть толщиной не больше 5 см.
4. Девочкам-подросткам не стоит носить тесные брюки или джинсы.
5. Обогатите рацион ребенка продуктами, в которых содержатся вещества, укрепляющие стенки сосудов. Это рутин (витамин Р), который есть в черной смородине, облепихе, грецких орехах, цитрусовых (особенно в лимоне — в день достаточно двух кружочков, но съедать их надо с корочкой).

А. В. Топоркова, флеболог

На приёме у эндокринолога

У кого быстрее растёт грудь?

В школе среди девочек странное увлечение: они соревнуются, у кого быстрее вырастет грудь. Кто-то усиленно ест для этого капусту, другие втирают в грудь мамины кремы, а третьи принимают внутрь какие-то биодобавки. Не опасно ли в подростковом возрасте увлекаться подобными средствами? И надо ли вообще ускорять созревание?

Е. П. Васькина, Московская обл.

Все стимулирующие добавки, особенно в этом возрасте, все эти «чудо-средства» увеличивают размер груди за счет нарастания жировых прослоек. Но они же могут включить в молочной железе опасные обменные процессы. Те, например, которые получила девочка по семейной линии или внутриутробно. В норме они заблокированы организмом, но если их стимулировать... Пока молочная железа развивается и растет в объеме, клетки усиленно делятся. В этот период любые агрессивные воздействия способны снять запрет на «нездоровый» рост. Результатом могут быть опухоли и гнойные маститы или неправильное развитие молочных желез, которыми в будущем не получится кормить ребенка.

Кстати, пышная грудь, о которой мечтают многие юные барышни, с годами может превратиться в проблему. Ведь во время беременности, лактации, приема гормональных препаратов бюст увеличивается, и тогда женщины мечтают сделать его более миниатюрным, как в юности. Так что не стоит искусственно увеличивать грудь. К тому же мода так переменчива...

И. В. Сорокина, эндокринолог

■ **ПРИ ПОНОСЕ** И БОЛЯХ В ЖИВОТЕ У ДЕТЕЙ ПОМОЖЕТ БАНАН. ПРОСТО ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЕГО В ПЮРЕ И ПРЕДЛОЖИТЕ МАЛЫШУ.

■ **У РЕБЕНКА ДИАТЕЗ?** ЛЕТОМ ПОПОИТЕ ЕГО СОКОМ КРАПИВЫ, РАЗБАВЛЕННЫМ ВОДОЙ (1:3). СОК КИПЯТИТЕ 3 МИНУТЫ И ДАВАЙТЕ МАЛЫШУ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ЛЁГКАЯ ПАУЗА ПЕРЕД ВТОРОЙ МОЛОДОСТЬЮ!

Менопауза – это не болезнь! Не верьте тем, кто пугает вас, что настали тяжелые времена. Менопауза должна быть легкой! Больше внимания и любви к себе! Меньше реакции на проблемы! Почувствуйте прелесть правильного (но обязательно вкусного) питания! Возьмите за правило больше гулять. Держите в форме свое тело, но не забывайте его баловать. И обратите внимание на БОНИСАН.

БОНИСАН – подарок российских ученых милым дамам!

Это натуральное НЕГОРМОНАЛЬНОЕ средство способствует выработке эстрогена, что так важно в период менопаузы.

Состав КАПСУЛ БОНИСАН абсолютно НАТУРАЛЕН! В его основе экстракт генетически НЕмодифицированных соевых бобов Solgen.

Курсовой прием БОНИСАНа способствует мягкому течению менопаузы, хорошему самочувствию, значительному приглушению таких симптомов, как приливы, нервозность, нарушение сна.

Для вашей кожи у БОНИСАНа есть БОНУС!

В средстве содержатся изофлавоны, способствующие выработке коллагена. А всем известно, что коллаген увлажняет кожу и разглаживает морщинки.

Сексуальная жизнь во время менопаузы может и должна оставаться яркой!

Интимный крем-гель БОНИСАН предназначен для того, чтобы вы не потеряли ни одного оттенка в палитре ощущений во время близости. Естественные фитоэстрогены, содержащиеся в нем, способствуют нормализации влагалищного эпителия и повышению его сопротивляемости к воспалительным процессам.

БОНИСАН: С ГАРМОНИЧНОЙ МЕНОПАУЗОЙ!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 16+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

«Вот сварила куриный супчик... Кто же вам ещё еды принесёт?»

Я навсегда усвоила мамин урок. Она говорила: «Что бы ни делалось — все к лучшему». Знаете, что здесь самое удивительное? Что эту фразу произносила маленькая хрупкая женщина, в течение семнадцати лет прикованная к постели болезнью! Не счастливая дамочка, а инвалид I группы, страдающая сильнейшими болями из-за полиартрита, не имеющая силы самостоятельно повернуться на другой бок, подтянуть одеяло, удержать ложку.

Мама преподавала в школе 27 лет. Она умела заметить даже маленький успех ребенка. Помню одного мальчика. Он был еще тот хулиган. Но ни об одном его прегрешении мама не рассказала родителям. Наоборот, мать и отец услышали много хорошего о сыне — и добрый он, и справедливый, и полы в классе лучше всех моет. У мамы было на это свое объяснение. Всегда найди, за что можно похвалить человека, особенно ребенка, и он станет таким, каким ты его видишь.

Ее внимание и забота вернулись ко мне спустя два десятка лет, когда я сама попала в больницу с инсультом. Однажды в палату, где я лежала, вошла незнакомая женщина. Подошла ко мне и сказала: «Я мама Люды С. Когда моя девочка болела, Вера Ивановна приходила к ней. Я узнала о вашей болезни и подумала, что вашей мамы уже нет в живых — кто же вам домашней еды принесет? Вот сварила вам куриный супчик, поправляйтесь...» Было ощущение, что мамочка с того света позаботилась обо мне.

Е. Устинова, Псков

ЧТОБЫ ВАРИТЬ БОРЩ БЫЛО НЕ ТАК СКУЧНО, ЗЛОБНО ПОСМЕИВАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ДОБАВЛЯЕТЕ ОЧЕРЕДНОЙ ИНГРЕДИЕНТ.

Принюхайтесь!

Если вам нравится запах кожи близкого человека (а у каждого он свой, индивидуальный), приятны его прикосновения — это очень хороший признак. Если его поцелуй (или хотя бы мысль, что это возможно) не приводит к внутреннему отторжению, то секс с ним будет вам приятен. А вот если вкус чужих губ и слюны вызывает отвращение и вообще вам хочется как можно скорее освободиться от объятий — вероятнее всего, и интим окажется неприятен, и сексуального удовлетворения не будет.

Стихи наших читателей

С ЛЮБОВЬЮ РЯДОМ ВЕРА И НАДЕЖДА, И ОТТОГО ТАК ХОЧЕТСЯ ЛЮБИТЬ!

Мою любовь измерить
невозможно,
Она, как мир, безбрежна
на пути.
В нее войти нельзя
неосторожно
И очень трудно из нее уйти.
Она скромна, чиста,
глубинномерна,
В ней столько много
искренних щедрот,
И нет в любви начал
высокомерных,
Бегущих без оглядки
от невзгод.
Ей не страшны
любые кривотолки,
Любые злые, острые слова.
Нет выражений, сложенных
на полках,
И от нее кружится голова.
Сложна она, простая
от рожденья,
Не терпит
ни предательства, ни лжи.
И если любит —
до изнеможенья,
Другому вовсе
не мешая жить.
В ней не меняют доброе
на злое,
И не купить ее за серебро.
Она не гаснет, становясь
золою,
Реку любви не переходят
вброд.
Она одета в белые одежды,
В ней голос жизни
нелегко убить.
С любовью рядом вера
и надежда,
И оттого так хочется
любить!

С. В. Саблин, Волгоград

■ ЛЮБОВЬ НЕ ВЫНОСИТ БЕЗЖАЛОСТНОГО АНАЛИЗА. ЕСЛИ ЕЕ ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯТЬ, РАЗБИРАТЬ ПО КОСТОЧКАМ, СРАВНИВАТЬ, ПОДНОСИТЬ К СВЕТУ, ОНА ПОСТЕПЕННО УМРЕТ.

Софи Лорен

■ СЧАСТЬЕ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО ПРИНОСИТЬ НАМ БОЛЬШЕ РАДОСТИ, ЧЕМ НАШЕ СОБСТВЕННОЕ.

Оноре де Бальзак

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Кавалер представился Алексом

НАПИСАЛА В РУБРИКУ «ПОЗНАКОМИМСЯ?», ХОТЕЛА ВСТРЕТИТЬ СВОЕ СЧАСТЬЕ. НАЧАЛИСЬ ЗВОНКИ СО ВСЕЙ РОССИИ...

Звонков было очень много. Остановилась на одном мужчине. Представился Алексеем, сказал, что ему 52 года (я на 2 года моложе). Стали общаться по телефону. Мне все нравилось в Алексее: и голос, и красивые слова, и комплименты. Как девчонка буквально влюбилась в этого мужчину, не представляя даже, как он выглядит (фото почему-то не выслал, хотя я свое отправила). Сказал, что симпатичная, и стал активно проявлять внимание. Было приятно.

Когда в крепкую семью приходит беда, не говорят: «Это из-за тебя!», а успокаивают: «Я с тобой!»

Алексей приглашал жить к себе в Пятигорск. Говорил, что купил шикарный дом. Я скромно ответила, что для начала нужно друг друга увидеть, пообщаться, и пригласила его в гости. Да, когда мы общались, он говорил мне много добрых и ласковых слов. Видит Бог, я ни о чем его не просила: ни подарки покупать, ни вещи.

Перед тем как приехать, Алексей еще раз позвонил и сказал, что купил мне подарки — золотые украшения и даже обручальное кольцо. Меня это насторожило. Порядочный и нормальный мужчина не сделает так, не согласовав это с женщиной. Я ответила, что мне ничего не надо, просто хочу увидеться и понять, что же это за мужчина такой необыкновенный? В общем, Алексей приехал... Выяснилось, что ему совсем не 52 года, а 62, выглядел болезненно. Оказался импотентом. Золота, действительно, купил много, но оно было ненастоящим.

Хочу обратиться к женщинам: будьте внимательны, пытаясь наладить личную жизнь! Не увлекайтесь быстро виртуальным общением, если человека вживую еще не увидели. Среди желающих познакомиться много несерьезных, лгунов и проходимцев. Неужели действительно не осталось хороших, порядочных людей среди одиноких мужчин? Лично я разочаровалась и больше не хочу знакомиться. Уж лучше жить одной! Или я в чем-то не права?

P. S. Алексей этот представляется Алексом, родом из Саратовской области, и ему всегда 52 года.

Без подписи, Саратов

Как там, у них?

В загс — с крысиными хвостиками

Любовь и семья — понятия общие для всех людей на планете, а вот традиции разные...

* В Нигерии, если невеста до свадьбы (или в первое время после нее) не наберет пышных форм, жених имеет полное право отправить ее обратно к родителям — отъедаться.

* В Кении есть обычай, по которому в первый месяц после свадьбы жених должен носить женскую одежду, чтобы в полной мере ощутить, как тяжело быть женщиной.

* На острове Ява, как и в большинстве стран, перед регистрацией брака пара должна оплатить пошлину в бюджет. Но не деньгами, а крысиными хвостами. 25 хвостов молодожены должны сдать в местную администрацию в качестве свадебной пошлины.

* В Албании понятие первой брачной ночи очень условно. Существует традиция, по которой три дня и три ночи новоиспеченная жена должна сопротивляться посягательствам мужа на исполнение семейного долга. Это делается для того, чтобы запутать злых духов.

* В Новой Гвинее, если хочешь выйти замуж, — поешь с будущим супругом из одной тарелки на глазах у других членов племени. После такого обряда пара считается женатой.

* В Иране жених должен сделать невесте дорогой подарок — дом, квартира или хотя бы крупная сумма в золотых монетах. Невеста также должна подарить жениху что-нибудь дорогое — например, перстень или свадебный костюм.

* Вьетнамские молодожены гуляют не одну, а целых две свадьбы: первую устраивают родители жениха, вторую — невесты. На свадьбу молодоженам принято дарить семена арбуза — символа плодородия во Вьетнаме.

* В Японии невеста и жених выпивают на свадьбе девять глотков рисовой водки сакэ. Считается, что после первого глотка они официально становятся мужем и женой.

* В Индии жениться можно даже на дереве! Так поступает старший брат, даря возможность младшему создать семью. Ведь он не имеет права вступать в брак раньше старшего. Несчастное дерево после свадьбы спиливают, а «жену» признают мертвой.

Прочность брака в ваших руках

ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ ЖЕНЩИНА, МЕЧТАЮЩАЯ О ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ МУЖА?

* Научитесь прощать его ошибки. Вы ведь тоже не ангел.

* Попытайтесь не кричать прямо с порога, если он вернулся поздно. Представьте, как вы при этом выглядите?

* Промолчите, если он решил приготовить ужин и заляпал весь пол жиром от курицы, а любимую кастрюлю превратил в доменную печь. Пол можно отмыть, кастрюлю купить другую, а новые мужья под забором не валяются.

* Никогда не обзывайте его! Хотите поругать — на здоровье. Только не оскорбляйте. Этого мужчина не забудет никогда!

* Прекратите каждый вечер пилить супруга за то, что сосед покупает жене бриллианты, машины, возит на курорты, что какие-то знакомые живут намного лучше. Здесь нужен другой подход. Обнимите, поцелуйте и тихонько пожалуйтесь, что вам так холодно в старой шубке... Может, можно что-то придумать? Вдруг его осенит?

* Начал курить? Это настоящая трагедия не только для вас, но и для него. А знаете почему? Устал. От частых ссор на пустом месте, от планов на будущее, которое пока не может вам обеспечить. Он хочет отвлечься хоть каким-то, пускай и очень условным способом. Спасение только в вашей поддержке.

* Преодолейте себя, купите пиво, чипсы и посмотрите с мужем футбол. А вдруг понравится?

* Варите ему холодное — с чесноком, морковочкой. Конечно, если он это любит. Засаливайте сало по собственному рецепту. И не важно, что вы его нашли в Интернете.

АНГЕЛИНА ВОВК, телеведущая:

«Господь не дал мне детей. Возможно, это к лучшему...»

НЕ ОДНО ПОКОЛЕНИЕ ВЫРОСЛО НА ПЕРЕДАЧАХ, КОТОРЫЕ ВЕЛА АНГЕЛИНА МИХАЙЛОВНА ВОВК. ОНА ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОГО ФОНДА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА, ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА. ДО СИХ ПОР АКТИВНО РАБОТАЕТ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ, ХОТЯ ЕЙ 71 ГОД.

— Ангелина Михайловна, вы с детства мечтали стать телеведущей?

— В душе видела себя стюардессой, специально изучала иностранный язык и даже сделала несколько пробных полетов, но мама была против. Говорила: «Папа разбился, вот и за тебя боюсь!» В общем, не стала ее травмировать и в стюардессы не пошла.

— Папу совсем не помните?

— Живым не помню совсем, знаю его по фотографиям и воспоминаниям мамы и бабушки, которые не могли рассказывать о нем без слез. Мама долго верила, что отец выжил. Обломки самолета так и не нашли, и папу объявили пропавшим без вести. Мы с мамой ездили встречать поезда, в которых возвращались с войны военнопленные. И потом очень ждали. Но так и не дождались... Но мне кажется, папа всегда рядом со мной. Фамилию его всю жизнь ношу, в двух браках ее сохранила. Есть такой приток Днепра — река Вовча, то есть Волчья. Вот там, в Днепропетровской области, и родился мой отец, оттуда и фамилия.

— А как оказались в ГИТИСе?

— Это получилось случайно. Когда поняла, что не стану стюардессой, захотела быть актрисой. Но это была только мечта, поступать я собиралась в иняз. А потом мы с подругой как-то шли мимо ГИТИСа, увидели объявление о приеме, подруга сказала: «А почему бы тебе не попробовать сначала поступить сюда? Ведь экзамены-то в иняз позже!» Действительно, а почему бы и нет? Попробовала — и поступила. Хотела стать драматической актрисой. Но жизнь сложилась так, что сыграть драматическую роль довелось только единожды, в фильме «Прощай» Григория Поженяна.

— И после этого решили стать телеведущей?

— На телевидение не стремилась, хотела работать в театре, быть актрисой. Но мой муж Гена Чертов все решил за меня. Мы учились на одном курсе, когда закончили институт — поженились. Гену пригласили в Театр имени Гоголя, меня — в Театр имени Маяковского. Но муж сказал: «Ты не сможешь работать в театре, тебя коллеги сожрут. Там нужно иметь зубы, когти и локти, чтобы удержаться на плаву, а у тебя этого нет». Я с ним согласилась. Но надо было где-то перебиться какое-то время. К счастью, осенью 1968 года открыли Институт телевидения при Гостелерадио. Дикторов тогда еще не набирали, зато набирали режиссеров. Как ни странно, меня туда приняли.

— Почему странно?

— Мне кажется, что у режиссера должен быть иной характер, чем у меня: я слишком мягкая для этой профессии. А когда объявили набор на курсы дикторов, решила попробовать свои силы. И удачно! Все складывалось великолепно, меня сразу полюбили. Поначалу наш коллектив был одной семьей, поскольку общались в замкнутом пространстве. Дикторов было мало, поэтому их знали все. У нас лежала папка с заявками, и каждая редакция приносила в эту папку заявку на диктора на передачу, и несколько раз выходило так, что в этой папке лежит двадцать заявок — и все на меня.

«НИКОГДА НЕ ЖАЛЕЙТЕ О ТОМ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ, ЕСЛИ ТО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ, НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ».

— Коллеги не ревновали?

— Ревновали — мягко сказано. Со мной началась борьба, против меня плели интриги. Но я никогда не устраивала разборок, выяснения отношений. Как говорил мой муж: «Не обращай внимания. Вот собаки лают, потом перестают». Конечно, переживала, но в ответ не строила козни, не желала зла. Брала то, что мне давала судьба. Быть диктором за кадром? Очень хорошо. Поработать на Дальнем Востоке? Тоже замечательно! Вела вечера классической музыки, концерты, всевозможные фестивали, музыкальные конкурсы. И постепенно доросла до «Кинопанорамы» и «Голубых огоньков». Для меня это была вершина!

С первым мужем, Геннадием Чертовым

— Ангелина Михайловна, а муж вас поддерживал?

— С Геной мы шестнадцать лет жили душа в душу. Он был моим строгим учителем в профессии, всегда делал мне замечания: не так смотрю, не так улыбаюсь, почему не ту интонацию взяла. Понимаете, он был настоящим педагогом и замечательным человеком. Однажды мы записывали «Голубой огонек», посвященный 8 Марта. Я его вела. Вечером, объявив выступление венгерского певца, присела за столик — а через минуту рухнула на пол, потеряв сознание. Температура поднялась до 41 градуса. Скорая помощь привезла меня в «Склиф» — и врач, который принимал, повел себя отвратительно. Он сказал: «Сейчас сделаем надрез в животе и посмотрим, есть ли внутреннее кровотечение. Если есть, делаем срочную операцию. А нет — утром разберемся». Спрашиваю: «Надрез сделаете с наркозом?» — «Конечно без наркоза». Говорю: «Не выдержу». Он отвечает: «Ну, это ваши проблемы». Вынудил подписать записку, что отказываюсь от срочной операции и в случае моей смерти никто не виноват. Гена растерялся: он не представлял, что делать в таких ситуациях. Меня оставили до утра в палате — фактически бросили умирать. Как выяснилось позже, это был перитонит, и за ночь угроза жизни выросла в десятки раз. Утром сделали первую операцию... В последующие месяцы их было еще несколько, но, к счастью, уже не в «Склифе». В Институте Склифосовского почему-то наряду с прекрасными врачами много отборных зверюг было. Я лежала, как раздавленная лягушка, когда злобная медсестра потащила меня, почти умирающую, на рентген. Зима, мороз, в кабинете, где делают рентген, температура как на улице — но она положила меня прямо на холодную кушетку. Организм был дико ослаблен, так что у меня началась плевропневмония. Лежала в реанимации и там перенесла клиническую смерть — душа уже совсем было собралась покинуть бренную оболочку, но мама, сидевшая рядом, подняла крик на всю больницу. А новый реаниматолог оказался моим знакомым! Так любящие люди и не дали умчаться высоко в небо... Потом отправили меня в отделение «Искусственная почка», потому что мои почки, да и другие внутренние органы, уже практически отказали. Я и так была худенькой, а за несколько месяцев потеряла 20 килограмм. Лежала не вставая шесть месяцев, и все мои силы уходили на то, чтобы съесть ложечку каши. Мечтала, что однажды смогу съесть кусок шашлыка, откусить яблоко, пройтись по снегу и окунуться в речку. Мама, ближайшая подруга и Гена были со мной днем и ночью. Сначала лежала пластом, потом заново училась передвигать ноги и держать ложку. С тех пор не устаю радоваться простым вещам.

— Почему же брак распался?

— Отчасти потому, что после перенесенных операций у меня уже не могло быть детей. Ну и, конечно, злые силы не дремлют... Приятельницы нашептывали: мол, повнимательнее за мужем присмотри, вон с той его видели в неурочное время в неположенном месте... Не то чтобы сильно прислушивалась, но на меня это действовало. Начала приглядываться, злиться, что-то выяснять. А он — давать больше поводов для подозрений. Безоблачные отношения стали меняться: то одно облако на солнце наползло, то другое — так наше небо и начало потихоньку затягивать, и уже не облака пошли, а тучи. Все приятельницы оказались подругами в кавычках: у каждой были на Гену виды. Одна рассказывала сплетню про другую, другая про третью. И однажды что-то глубоко внутри у меня надломилось. Еще жили вместе, но Гена в моих глазах выглядел предателем. Была бы мудрая, как сейчас, наверное, смогла бы взглянуть на происходящее со стороны. Но была молода и так переживала, что боялась сойти с ума. Может, все бы и зарубцевалось и жили бы до сих пор вместе — в чем-то чужие, в чем-то родные, две бывшие половинки одного целого. Но случилось то, что случилось.

— Может быть, если бы были дети, все было бы иначе?

— Я хотела детей, для любой женщины их отсутствие — это боль. Тогда же не было возможностей найти суррогатную мать или сделать искусственное оплодотворение. Это, конечно, моя беда, хотя иногда, глядя на современную жизнь и зная свой безумный характер, успокаиваю себя: хорошо, что Господь не дал мне детей. Я была бы сумасшедшей матерью, и это ни к чему хорошему не привело бы.

«ЕСЛИ ПРОТИВ ВАС ПЛЕТУТ ИНТРИГИ, НИКОГДА НЕ УСТРАИВАЙТЕ РАЗБОРОК, НЕ ВЫЯСНЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ И НЕ СТРОЙТЕ КОЗНЕЙ В ОТВЕТ!»

— Расскажите про второй брак.

— Все началось в Праге. Я снималась в фильме для чехов, изучающих русский язык. Причем своего будущего мужа Индржиха приметила буквально в последние съемочные дни. Он, модный художник, мог позволить себе приезжать каждый из 20 дней съемок на новой машине. Причем автомобили предпочитал не рядовые, а раритетные. Это его страсть. В один момент заметила, что он не сводит с меня глаз. Удосужилась посмотреть на него, а дальше — как в кино... Но съемки закончились, и я уехала в Москву. Он звонил каждый день и говорил, что жить без меня не может. В конце концов примчался в Москву на машине. Думала, что это судьба. Поженились и жили 13 лет на две страны. Он мечтал, чтобы я переехала в Прагу, и отстроил удивительной красоты дом на самой высокой точке Праги. Дарил кучу дорогих вещей, которые я тут же продавала: требовались бешеные суммы на оплату телефонных разговоров с Прагой. Ездила туда поначалу только раз-два в год: больше не разрешалось. Индржих предлагал взять на воспитание ребенка, особенно после армянского землетрясения 1988 года: «Возьми любимые книги, картины, возьми ребенка и приезжай навсегда!» Не получилось. Все резко оборвалось в 1991 году. Видно, он устал ждать. Друзья сообщили, что у него другая женщина.

Индржих Гец, второй муж Вовк

— О чем-нибудь сожалеете?

— Никогда ни о чем не жалею! У моего любимого современного поэта Андрея Дементьева есть замечательные строки: «Никогда не жалейте о том, что случилось, если то, что случилось, нельзя изменить. Как записку из прошлого, грусть свою скомкав, с этим прошлым порвите незримую нить...»

Прошу помощи

У ВНУЧКИ ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Внучке 3 года 10 месяцев. Поставили диагноз задержка речевого развития. Девочка все знает, понимает, но не выговаривает некоторые буквы. Ходит в садик, занимается там с логопедом (450-600 руб. за один урок). Нам это не по карману. Слезно прошу всех добрых людей помочь моей внученьке советами, молитвами. Как лечить ребенка? Сама я тоже нуждаюсь в помощи. Страдаю диабетом II типа. Еще на шее, под мышками, на груди появилось много родинок (или папиллом — не могу их различить). Как избавиться от этой напасти народными средствами? Храни вас всех Господь! Последняя надежда только на вас!

Л. Н. Козлова, Кинель, Самарская обл.

КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК ПРИЖГЛИ УЛЬТРАЗВУКОМ

Моей дочери через месяц рожать. Это у нее вторые роды, с первыми осложнений не было. В этот раз на четвертом месяце беременности у дочки обнаружили контагиозный моллюск и дважды делали прижигание ультразвуком. Есть ли у этой процедуры какие-либо противопоказания для беременной и будущего ребенка и не передастся ли это заболевание малышу?

Н. И. Чепрасова, Волгоград

ПОСТОЯННО ПАДАЕТ ДАВЛЕНИЕ...

Мне 77 лет. Всю жизнь проработала на тяжелой работе, а теперь появились проблемы со здоровьем. Сильно болят колени: делала уколы, пила таблетки, растирала — результатов никаких. На лечение ушло много денег. Наверное, уже надоела врачам со своими болячками. Еще болят руки: правая кисть немеет, постоянно холодная. Ночью не могу спать, встаю и растираю. Кисть левой руки работает, но поднять ее не могу. Тоже растираю, делаю зарядку... Еще постоянно падает давление. Врачи назначили эналаприл, амлодипин, «Конкор». Пропила курс, а потом давление опять стало падать. Периодически возвращаюсь к таблеткам. Давление измеряю по несколько раз в день, записываю — и так все время. Когда давление падает, сижу в квартире, боюсь выходить: вдруг упаду? Может, кто-то из читателей «Айболита» поделится информацией и полезными советами?

В. Б. Есманчук, Таганрог, Ростовская обл.

БОЛИТ СЕРДЦЕ ДАЖЕ НОЧЬЮ

Дочери 45 лет. У нее слабое сердце. Недавно с помощью мультиспиральной компьютерной томографии ей поставили редкий и непонятный диагноз — липома левого кардиодиафрагмального угла с небольшим распространением в базальную часть междолевой щели. Дочка жалуется на боли, когда лежит, чаще ночью. Появилась одышка при ходьбе и небольшой физической нагрузке. Прошу откликнуться тех, кто живет с этим заболеванием или, может, его победил. Из-за чего оно появляется, какие прогнозы дают врачи? Очень жду ответов!

А. Г. Карпенко, Рубцовск, Алтайский край

БЕЗ ПАЛОЧКИ НЕ МОГУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТУПЕНЬКУ

У меня появились боли в тазобедренном суставе с правой стороны. Наблюдалась у невролога, делала уколы «Афлутона», выпила много таблеток за курс лечения: «Нейромультивит» (60 таблеток), «Терафлекс» (120), «Артро-актив» (120), «Мовалис» (60), витамины B_{12} и B_6 — ничего не помогло. Сделала снимок, показала неврологу, она поставила диагноз начинающийся коксартроз. Пошла к ортопеду, он назначил снова колоть витамины и пить «Артро-актив» и циннаризин. Сказал, что у меня ущемление нерва. Ходить не могу, силы в ногах нет, без палочки или посторонней помощи не могу преодолеть ступеньки. Иногда во время ходьбы в пояснично-крестцовом отделе вдруг появляется резкая боль, будто что-то вывихнула. Бывает такой прострел, что не могу двинуться с места. Спасаюсь обезболивающими, пью «Ортофен», растираюсь настойками, мазями — улучшений нет. Что со мной? Помогите! Может, кто-то столкнулся с подобными проблемами? Чем вылечились?

А. Г. Алексеенко, Армавир, Краснодарский край

***

После укола в глаз появилось большое плавающее пятно перед глазом. Врач сказала, что, возможно, попал воздух, но пятно должно рассосаться. Так ли это?

Т. Белая, вопрос с сайта

НАС У МАМЫ ДЕВЯТЬ ДЕТЕЙ

Нашей маме 54 года. Родила 9 детей, в 2012 году была награждена подвеской как многодетная мать. Мы все учимся в школе и колледже. Папа умер на работе: острая коронарная недостаточность. Мама теперь одна всех нас воспитывает. У нее уже много лет гипертония, больные ноги, сердце. Дома у нас печное отопление, на зиму заготавливаем дрова и уголь. Может, кто-то из читателей сможет помочь нам вещами? На девочек 12-15 лет (рост 145-150 см, размер обуви: летняя — 36-37, зимняя — 37-38), на мальчиков 16-18 лет (рост 170-180 см, размер обуви 42-43-44). Нужны вещи, пуховики, куртки, канцтовары для школы, спортивные костюмы, кроссовки. Пусть даже одежда и обувь будет на вырост, будем только рады. Заранее благодарны всем откликнувшимся!

Т. И. Артемьева, ул. Терешковой, 27, с. Зеленое, Зеленовский р-н, Западно-Казахстанская обл., 090604

О ГРЕХЕ ОДИНОКИХ

Мне 74 года. Жена болела, и мы не могли заниматься сексом, а теперь жена умерла. В мире и согласии мы с ней прожили 52 года. Я однолюб, и другая женщина мне не нужна. Даже после смерти жены не могу и не хочу ей изменять. Но организм требует своего... В церкви священник сказал, что рукоблудие — грех. Но ведь врачи, наоборот, советуют одиноким людям это делать. Кто прав?

Юрий, Баку

У ПЛЕМЯННИКА ВОДЯНКА ЯИЧКА

Сделали операцию, но болезнь вернулась. На вторую операцию не соглашается. Есть ли какие-то народные средства лечения? Дорогие читатели, если подобная ситуация вам знакома, поделитесь опытом! Будем рады любой информации. А у сына киста на щитовидке. Еще никак не может вылечить пупочную грыжу. Сделали операцию, но она опять появилась. Ждем любых советов и рецептов, которые смогут помочь решить наши проблемы!

Г. В. Самольянова, Саранск

Не доверяйте всем желающим приютить!

Будьте осторожны, чтобы не оказаться в моей ситуации. По приглашению приехала в Абхазию пожить в пустующем домике, навести там порядок. Но попала в батрачество и настоящий сумасшедший дом, где никто нормально не разговаривал — постоянно были крики, брань, пьянство и грязь. Оказалось, что, кроме того дома, где я сажала, копала, надо было с утра до ночи вкалывать в хозяйском доме — готовить, мыть и убирать бесконечную грязь, купать собак и (о Боже!) спать с ними, делать массаж пьяному сыну плюс ухаживать за отдыхающими. Одного помощника, который там жил, оскорбляли, били, пока его не нашли родные и не забрали. Я сбежала оттуда, теперь свободна и хожу в храм. До сих пор хозяйка дома ищет меня с угрозами. Будьте осторожны и никому не отдавайте свои документы!

Наталья, Абхазия

Ищу приют

Инвалид I группы (проблемы с ногами). Ищу человека или семью, которая бы меня приютила. Очень жду ответа!

П. М. Махонин, ул. Гагарина, 214, Лабинск, Краснодарский край

***

Мне 66 лет, вдова, по образованию ветеринар. Обращаюсь к неравнодушным людям. Может, найдется у кого-то угол? Хоромы мне не нужны. А может, одинокому человеку нужна помощь? Я не пью, не курю, чистоплотная. Помогите, пожалуйста! Скоро наступит зима, а мне негде жить. Не знаю, что буду делать.

С. Гросс, Северск, Томская обл., тел. 8-952-890-70-24

***

Осталась без своего жилья 15 лет назад. Детям стала не нужна. Снимаю квартиру. Мне 59 лет, получаю пенсию и работаю, не курю, не пью. Может, есть где-нибудь в Волгоградской области, в деревнях, закрытые дома, где я смогла бы жить? Купить жилье не в силах. Ссуду не дают, есть временная прописка.

Н. В. Солодимова, д/в, Волгоград, 400051

САМАЯ СУТЬ ЗДОРОВЬЯ — КОГДА НЕУДЕРЖИМО ТЯНЕТ СКАЗАТЬ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ, КАК БУДТО ЭТО ЗАКОН: РАЗ МНЕ, ТО И ВСЕМ ДОЛЖНО БЫТЬ ХОРОШО!

Михаил Пришвин

Дочке не вырезают аденоиды из-за порока сердца и гепатита В

Сейчас многие живут за чертой бедности. Не судите строго, но и мы хотим обратиться за помощью к читателям газеты. Детей поднимаю одна. Младшая дочка с рождения больна — порок сердца: в октябре 2010 года сделали операцию на сердце. С февраля 2009 года она болеет хроническим гепатитом В, постоянно принимает лекарства, часто лежим с ней в больницах. Девочке 7 лет, но она отстает в развитии, в школу пока не пойдет и еще на год останется дома. На комиссии в этом году еще поставили диагнозы паховая грыжа и аденоиды. Вырезать их боятся из-за сердца и гепатита. Также у дочки косоглазие, ретинопатия II степени. И вот с таким букетом заболеваний нам отказывают в инвалидности. Лор выписала капли, чтобы хоть как-то поддержать (у дочки постоянный насморк), а стоят они 857 рублей. Для лечения гепатита лекарства тоже дорогие: один только «Зеффикс» стоит 3200 рублей. Чтобы отвезти дочку в областную больницу, на дорогу надо 1500 рублей. А еще надо где-то ночевать, кормить ребенка. Материальное положение у нас тяжелое. Живем в отдаленном поселке. Сама я не работаю — негде, стою на бирже труда. Только старший сын работает, но зарплата маленькая. Ну и детские пособия получаю — 2100 рублей на всех. Тянемся как можем. Двоих мальчиков (14 и 17 лет) надо собирать в школу, нужна и форма, и спортивная одежда, и обувь. Обращаюсь за помощью к тем, кто сможет хоть как-то нам помочь. Будем рады любой поддержке и помощи! Не судите строго, все под Богом ходим, и в жизни всякое может случиться. Заранее всем огромное спасибо и низкий поклон!

Л. В. Макарова, пос. Верхняя Унжа, д. 19, кв. 1, Кологривский р-н, Костромская обл., 157440, тел. 8-910-193-87-90

Такая история — *Крик души*

Если есть ад, то он здесь

Пишу в газету в третий раз, и уже в последний. Мои письма о больной дочери были опубликованы в «Айболите» №25 за 2013 год и №9 за 2014-й.

Писала о том, что дочка стала падать после операции на голеностопном суставе. У нее произошло сужение правой позвоночной артерии (дочке делали эпидуральный наркоз — в спину). Поставили диагноз эпилепсия. Лечили, лечили... И вот 14 мая 2014 года моей доченьки не стало. Упала и больше не встала. Вскрытие показало, что никакой эпилепсии у нее и не было, а только острая сердечно-сосудистая недостаточность и острая ишемическая болезнь сердца.

Сейчас моя жизнь остановилась. Если есть ад, то он на этом свете. У меня отняли самое дорогое — мою девочку. Ей было всего 33 года. Ни с кем не встречалась, 9 лет ухаживала за парализованным отцом. Работа-дом — вот и вся жизнь. Скромная, работящая, моя помощница и подруга. Никогда никто не слышал от нее грубого слова.

Мне недолго осталось жить, просто есть обязательства — надо выплатить кредит, который брала на лечение. Еще надо отметить 40 дней и годовщину смерти. Чуть ли не с рождения молила Богородицу и Господа Бога о здоровье своих детей. У меня есть еще сын, работает и живет в съемной квартире в Саратове. Он тоже болен...

Во что верить? Как жить? Смогу ли я ухаживать за мужем? У меня совсем нет сил и здоровья. Поняла, что в нашей стране никто никому не нужен. Не осуждайте меня, просто я устала жить — это правда. Всегда жила ради семьи, а сейчас у меня отняли жизнь. Я — зомби в телесной оболочке. Отказывают ноги, болит сердце, а душа исходит слезами и кровью. Боюсь, что в какой-то момент меня ничто не остановит и никакие доводы уже не подействуют. Почему не спасла свою дочь? Всегда чувствовала, что это не эпилепсия. Это я не уберегла доченьку, поверила врачам, ведь кардиограммы были хорошие. Нет мне прощения ни на этом свете, ни на том. И нет утешения...

P. S. Огромное спасибо Н. В. Оконечниц за хорошие стихи. Я сама когда-то входила в литобъединение «Родники». Но все это осталось в прошлом...

Л. И. Макарова, Моздок, РСО-Алания

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

А ВДРУГ ГРИБОК ИДЁТ ИЗНУТРИ?

Для М. И. Юрова из Самары, автора письма «Грибок почти съел меня» («Айболит» №10 за 2014 г.).

Для лечения грибка хорошо распарьте ноги и руки, обрежьте и почистите пораженную кожу. Я пила таблетки «Ирунин» (курс и дозировка зависят от степени тяжести заболевания), но стоят они недешево. Одновременно прикладывала тонко нарезанные ломтики лимона, заматывала бинтом и пленкой и оставляла на ночь. Днем пораженные места смазывала 9%-ным уксусом, давала высохнуть и обрабатывала мазью «Микозон» (Индия). Делайте так, пока не избавитесь от этой заразы. Если ничего не помогает, значит, грибок идет изнутри, и обязательно надо пить таблетки, а еще лучше — лечиться под наблюдением врача.

Светлана, Ростов-на-Дону

С ЗАГИБОМ ШЕЙКИ МАТКИ БЛАГОПОЛУЧНО РОДИЛА

Для Антонины Георгиевны, автора письма «У дочери загиб шейки матки» («Айболит» № 14 за 2014 г.).

У меня тоже был загиб шейки матки, узнала об этом на медосмотре еще в студенческие годы. Насчет того, приобретенный он или нет, ничего не говорили. Никаких неприятностей это не доставило, ничего не болело. Благополучно забеременела, когда на это решилась, и выносила малыша. Нам уже 11 месяцев. Правда, что сейчас с этим загибом, не знаю. После родов пока еще некогда идти к врачу, тем более ничего не беспокоит. Может, там все распрямилось? А может, это просто физиологическая особенность. Потом проверюсь по возможности.

Антонина Георгиевна, не переживайте и не накручивайте себя. Все у вашей дочери будет хорошо. Если нет жалоб, то нет смысла волноваться. В будущем благополучно родит и не вспомнит о такой ерунде! Здоровья и удачи вам и вашей дочери!

С. М. Орлова, Екатеринбург

***

Для В. И. Иванова из Калужской обл., не может вылечить грибок стопы («Айболит» №9 за 2014 г.).

Вечером разведите 6 ст. ложек медного купороса в 9-10 л теплой воды. Опустите в раствор ноги на 15-20 минут. Для излечения достаточно 10 процедур.

Т. М. Шинкина, Прохладный, КБР

ПРИЮТИМ

Я пенсионерка, но еще работаю. Живу одна в квартире с удобствами, в центре города. Мне нужна скромная одинокая помощница без вредных привычек, с медицинским образованием, чтобы была мне как дочь, жила рядом со мной или вместе. Хотелось бы, чтобы она сопровождала меня на курорт. Все материальные затраты оплачу. Жду откликов из Орла или Орловской области.

Н. Кузнецова, д/в, главпочтамт, Орел, 302500

***

Могу приютить одинокую русскую женщину (или украинку) 55-60 лет, без вредных привычек, попавшую в трудную жизненную ситуацию. Жду письма от добропорядочной, чистоплотной, честной женщины, получающей пенсию, достаточную, чтобы содержать себя. Пусть она станет мне самым родным человеком. Если вы обладаете этими качествами, напишите в редакцию.

P. S. Права наследования жилья не будет.

Елена Ивановна, Энгельс, Саратовская обл.

***

Живу в Дагестане, рядом с Махачкалой. Есть дом, сад, полный цветов, разводим кур. Семья у нас большая — четверо детей (младшему 4 года, ходит в садик). Хотели бы пригласить к себе для постоянного проживания и ведения хозяйства одинокую женщину 60-65 лет. Мы с мужем целый день работаем, а дети — кто работает, кто в школе. Я сотрудник пенсионного фонда, муж — подрядчик. Понимаю, жителю Центральной России боязно ехать в Дагестан, но, поверьте, здесь тоже живут нормальные люди. Хотелось бы, чтобы отозвалась добрая, спокойная, порядочная женщина, которую мы никогда не обидим. Адрес в редакции.

Анжела, Дагестан

Лет через 20, наверное, найдут лекарство, которое восстанавливает миелин, и вылечат всех колясочников, и они начнут бегать

Для Анны из Кировской обл., автора письма «В поликлинике сказали, что жить мне осталось два понедельника...», которая страдает рассеянным склерозом («Айболит» №15 за 2014 г.).

Однажды я вернулась из школы и проспала больше суток. Когда встала, было ощущение, что отлежала половину тела — руку, ногу, живот. Конечно, родителей моя сонливость напугала. На следующий день поехали к неврологу. Он мне сразу поставил диагноз рассеянный склероз, сказал, что состояние тяжелое, и отправил в больницу, где предстояло пройти курс из пяти капельниц. Но этого не хватило. На 14-летие я получила «подарок» — шестое вливание. А потом мне назначили поддерживающие инъекции, и я колола их сама. Я понимала, что это на всю жизнь! Эта болезнь неизлечима, но за 10 лет научилась с ней жить.

А потом в больнице познакомилась с будущим мужем. Первое обострение у Вовы случилось после развода, так он попал в больницу. Сильный стресс, переутомление, а еще в 25 лет он перенес ветрянку — это тоже могло стать толчком. Он сразу меня привлек — статный, красивый. И так смеется! Вова понимает мое состояние. Бывает, просыпаюсь и говорю: «Ой, что-то я устала!» Другой мужчина сказал бы: «С чего это?» А нам не нужно ничего друг другу объяснять, ведь один из симптомов рассеянного склероза — хроническая усталость.

Мужчине жить с рассеянным склерозом сложнее. Женщине помогут, поднимут, если оступилась. Как-то Вова упал на автобусной остановке. И люди вокруг никак не отреагировали. Кто-то бросил: «Ничего себе ты набрался». А он сел и заплакал. Потом ковылял, цепляясь за все, что попадало под руку.

Вова мечтает о детях. Я много читала о беременности с рассеянным склерозом. Сам период ожидания ребенка считается благоприятным, но что будет после родов — непонятно. Одно дело, когда больна только мама, тогда, в случае чего, заботы о малыше мог бы взять на себя отец. Но мы больны оба. Надеемся, что лет через 20 найдут лекарство, которое восстанавливает миелин, и вылечат всех колясочников, и они начнут бегать. А то как это неправильно: ноги есть, а не ходят. Через 20 лет мне будет 43 года, Вове — 50. Мы отличная семейная пара. Пенсию вот прибавили. В этом году годовщину свадьбы хотим отметить на море.

Елена, Иркутская обл.

Предательство супруга — это не самое страшное. У меня погиб единственный сын...

Для Нины из Приморского края, автора письма «Мама закурила в 43 года» («Айболит» №11 за 2014 г.).

В письме вы обращаетесь к женщинам, а ведь эта беда случается и с мужчинами. Я закурил в 52 года, и моя история более грустная. С супругой прожили 30 счастливых лет. Но погиб единственный сын, и в душе поселилась такая боль, что словами не передать. Никак не мог войти в нормальное русло жизни. Наверное, надо было думать не о себе... Ушла из жизни моя мама, не вынесла... Я не усмотрел. А думал бы в первую очередь не о своей боли, а о родителях да жене, стало бы легче всем. Даже мне самому. Батя тоже плох. В попытках как-то бороться с душевной болью я взялся за сигарету...

Однажды супруга не пришла ночевать домой. В разговоре по телефону сказала, что чувства ко мне прошли, она хочет сменить обстановку и жить со мной не будет... Может, ее можно оправдать, понять. Конечно, она страдает из-за потери сына. Возможно, от моего присутствия ей еще тяжелее. Но с другой стороны, как можно в такой период уйти из семьи? Кого-то горе сближает, а кого-то разводит... Так что бросать курить пока не намерен.

Ниночка, искренне сочувствую вашей маме. Но предательство супруга — это не самое страшное. Если сигарета дает ей силы принять эту реальность и выживать в ней, пусть курит. Для кого-то это спасение. Захочет бросить — поддержите. А не захочет — не настаивайте. Главное, не осуждайте. Лекции о вреде курения бесполезны, если болит душа. Время и молитва все лечат. Может, рядом окажется надежный мужчина, чего от всей души ей желаю!

Николай, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.

ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

■ КРОМЕ ЧУЖИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, В ЖИЗНИ ЕСТЬ И ДРУГИЕ РАДОСТИ.

■ КРАСИВО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ. НО ПОМЕШАТЬ МОЖНО...

■ ВСЕ ХОТЯТ ХОРОШО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, НО ЕГО ТАК ПРОСТО НЕ ПРОВЕДЁШЬ.

■ ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПРОТЕКАЕТ ХОРОШО, ЗНАЧИТ, ОНА ДАЛА ТРЕЩИНУ.

■ АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ КРАТКОВРЕМЕННОЕ РАСШИРЕНИЕ СОСУДОВ И КРУГА ДРУЗЕЙ.

Не надо расстраиваться и переживать!

Для Анны из Саратова, автора письма «Врач говорит, что болею из-за стресса», которая страдает витилиго («Айболит» №14 за 2014 г.).

Мне уже 46 лет. Витилиго у меня с 3-го класса. После кори боялась, что не выйду замуж. Сейчас у меня прекрасный муж, сын — врач, дочь — студентка. И все у меня замечательно. После рождения детей и регулярной половой жизни почти все пятна исчезли. А вот недавно снова стали появляться, но в этом я сама виновата. Не надо переживать! Обязательно встретите своего единственного, для которого пятна будут незаметными. Будь счастлива, девочка!

Светлана Ивановна, Воронежская обл.

От витилиго помогла настойка ряски болотной

Проверила на себе. Большая часть пятен за 1,5 года закрылись. Кое-где остались, но это ерунда по сравнению с тем, что было. Для приготовления настойки 1 чайную ложку измельченной свежей травы залейте 1/4 стакана водки, настаивайте 3-4 дня и процедите. Принимайте по 15-20 капель, разведя в 1/4 стакана воды, 3 раза в день. Попробуйте, советую.

И. В. Остроухова, Хабаровский край

Летом готовьте салат из свежей ряски

Лучшая трава для страдающих витилиго — это ряска маленькая — плавающее болотное растение. Для лечения смешайте порошок сушеной травы ряски с медом (1:1) и слепите шарики весом 1-2 г. Принимайте по 1 штуке 2-3 раза в день. Это полезно также при подагре и глаукоме. Летом готовьте салат из свежей ряски. Слоями в миску сложите нарезанный отварной картофель, измельченную луковицу (маленькую) и порезанное вареное яйцо. Нашинкуйте пучок травы ряски, перемешайте с таким же количеством квашеной капусты, выложите поверх яйца и полейте сметаной. Салат оказывает также желчегонное и кровоочистительное действие.

О. Ф. Гребенчук, Алтайский край

О чесночном пиве

Для В. С. Каликаевой из ст. Холмской, Краснодарского края, автора письма «У меня хронический бронхит» («Айболит» №12 за 2014 г.).

Раньше и меня мучил хронический бронхит. Кашель просто не давал дышать! Лечение таблетками приносило лишь временное облегчение. Но я нашла эффективное народное средство от этой напасти — чесночное пиво. Коллега дала совет, который помог справиться. Немного подогреваю неполный стакан (150 г) пива, опускаю туда 2 натертых зубчика чеснока, добавляю ложку сметаны и выпиваю утром натощак за полчаса до завтрака. Перед сном, примерно часа через 2-3 после ужина, снова пью стакан этой теплой смеси. Для избавления от хронического бронхита курс лечения — месяц. Если не будет результата сразу, можно повторить курс через полгода. Не пугайтесь тому, что пивное лекарство надо пить с утра. Я с успехом пользовалась безалкогольным. А чеснок в соединении со сметаной вообще теряет запах.

И. В. Лопырева, Ростовская обл.

Медовый массаж разогреет суставы

С возрастом стали болеть колени. Думала, так и придется с палочкой ходить, но соседка посоветовала отличное средство. Поставьте 1/2 стакана меда на перевернутую крышку чайника с горячей водой, а чайник — на слабый огонь. Лягте под одеяло и сверху на больное колено положите грелку на 15-20 минут, периодически меняя ее положение, чтобы разогреть весь сустав. Затем разогретый мед круговыми движениями втирайте в сустав. Как только мед впитается, возьмите новую порцию и продолжайте процедуру в течение 20 минут. Затем наложите на сустав марлевую повязку и утеплите колено. Через 2 часа снимите компресс и вымойте ноги теплой водой. Курс лечения — 10 сеансов. Первые 3 сеанса проводите ежедневно, а в дальнейшем — раз в 2-3 дня.

М. В. Колокольникова, Курская обл.

Остеохондроз так скрутил, что ходила согнувшись

Меня одно время остеохондроз так скрутил, что ходила согнувшись под прямым углом. Помогла растирка, рецептом которой поделилась соседка. С тех пор она у меня всегда под рукой. Чуть что — сразу начинаю лечиться. Итак, взяла по 100 г топленого несоленого свиного сала, любого цветочного (за исключением гречишного) меда, тройного одеколона и 1 чайн. ложку 70%-ной уксусной эссенции. Твердые компоненты растворила до жидкого состояния, все тщательно перемешала — все, мазь готова. Растиралась ею утром и вечером, сверху утеплялась шарфом. Впоследствии мазь может загустеть, но это не страшно — перед употреблением ее надо еще раз размешать.

И. В. Доброхотова, Иркутская обл.

От язвы желудка — банан и алоэ

У меня много лет была язва желудка. Совершенно случайно услышал о целебном народном средстве. Лечился так: утром натощак выпивал сок алоэ, выжатый из одного свежесорванного листочка. Следом съедал 1 банан. Пищу принимал только через полчаса. Изжога пропала на второй день, хотя какой-то специальной диеты я не придерживался, боли исчезли через неделю. Через 1,5 месяца лечения прошел обследование — язва затянулась.

О. Никаноров, Иркутская обл.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАН ГОЛУБИКИ 0,5 Л ВОДКИ И НАСТАИВАЙТЕ 8 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ГОТОВУЮ НАСТОЙКУ ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ ЗАБЛУДИЛСЯ В ОСТАНКИНО. ТАК В ЗДАНИИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ, НЕ ОЧЕНЬ АККУРАТНЫЙ ВЫХОД.

Сам себе доктор

● **Низкий гемоглобин?** Всыпьте в 1 л красного виноградного вина 1 стакан сахара и кипятите на самом слабом огне 1 час. От температуры алкоголь выветрится, а сладкий сироп, который останется, пейте по 1 ст. ложке за час перед обедом.

● **От гастрита** с любой кислотностью взбейте 1 белок домашнего куриного яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 десертной ложкой оливкового масла. Выпивайте по утрам натощак в течение 10 дней, затем 10 дней перерыв, и снова повторите курс лечения, и так до выздоровления.

● **При первых признаках простуды** слегка подогрейте 0,5 л молока, разбейте и влейте в него свежее куриное яйцо, добавьте по 1 чайн. ложке меда и сливочного масла. Тщательно размешайте и выпейте на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут.

Как там, у них?

ВЕГЕТАРИАНЦЫ — САМЫЕ ВЫНОСЛИВЫЕ

В Гималаях живет племя хунзакутов, поражающее абсолютным здоровьем и выносливостью. 40-летние женщины выглядят как девушки, в 60 лет сохраняют стройность, а в 65 даже рожают. Секрет в питании: они вегетарианцы, едят лепешки и супы из пшеничных зерен, картошку в мундире, зелень, фасоль, абрикосы, минимум соли, а сахар и белую муку вообще не едят.

ОТ ТУБЕРКУЛЁЗА ПОМОЖЕТ ЧЕСНОК

Китайская народная медицина при лечении туберкулеза легких советует есть чеснок: в первый день надо съесть 30 г чеснока, а затем постепенно в течение 1,5 месяца увеличивать дозу, доведя ее до 90-120 г. В следующие 1,5 месяца дозу снижают до 30 г в день. Также несколько раз в день дышат чесночными парами, а спину и грудь растирают соком чеснока, смешанным с растительным маслом (1:1).

Кровь стала густой...

Если у человека высокий гемоглобин и в крови увеличено количество тромбоцитов, в меню должно входить 80% щелочных продуктов и 20% кислых.

К щелочным продуктам относятся: крупы, картофель, капуста, морковь, свекла, кабачки, перец, тыква, зелень, бананы, молоко, творог, ржаной хлеб, топинамбур. Кислые продукты — это мясо, яйца, сливочное масло, сметана, кефир, майонез, белый хлеб, горох, шоколад, сахар, какао.

Некоторые ягоды имеют свойство загущать кровь. Например, черная смородина, черноплодная рябина, шиповник. Из лекарственных трав опасны тысячелистник, валериана, пустырник, софора японская, лопух, зверобой, хвощ, крапива, пижма, пастушья сумка, кора дуба.

Чтобы снизить риск образования тромбов и сделать кровь более текучей, полезно есть чеснок, вишню, лимон, инжир, имбирь, пить клюквенный чай (2 чайн. ложки ягод раздавить и залить 1 стаканом кипятка), красный виноградный сок (по 1/2 стакана в день), грызть семечки подсолнечника. Очень полезен томатный сок, особенно для мужчин, — по 1 стакану в день. А еще лучше 1 ст. ложку хорошей томатной пасты развести в 1 стакане воды, добавить йодированной соли по вкусу и пить по стакану в день. При густой крови хорошо помогает миндаль (по 1 ст. ложке в день).

Разжижению крови также способствуют продукты, содержащие йод и омега-3 жирные кислоты, например, морская капуста (в сухом виде по 1 чайн. ложке в день), креветки, мидии, жирная рыба, свежая селедка.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Мороженое, а не тает...

ПОМНИТЕ, КАК ЭТО БЫЛО ЛЕТ 30 НАЗАД? МОРОЖЕНОЕ НЕ УСПЕЕШЬ КУПИТЬ, А ОНО УЖЕ ТАЕТ.

Зато сейчас с лакомством в сумке можно и по магазинам походить, и домой принести в нормальном виде. Торты тоже не теряют формы даже в жаркую погоду. Все дело в использовании пальмового масла. Температура его плавления — 40°С. Казалось бы, это хорошо. Но температура человеческого тела 36,6, поэтому пальмовое масло не усваивается организмом. В нем много насыщенных жирных кислот, которые повышают уровень холестерина в крови. В результате развиваются болезни сосудов и ожирение.

Что делать: покупайте мороженое, изготовленное по ГОСТу, а не по ТУ. Наличие в составе растительного жира без названия должно насторожить. Помните, надпись «С растительным жиром» производители всегда прячут: размещают под склейкой упаковки или пишут мелким, едва различимым шрифтом.

ЕСТЬ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ ШОКОЛАД НА НАЛИЧИЕ В НЕМ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА. ПОДЕРЖИТЕ КУСОЧЕК ЛАКОМСТВА В ЛАДОНИ. ЕСЛИ НЕ ТАЕТ В РУКАХ — ЭТО ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК ПРИСУТСТВИЯ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА.

На приёме у диетолога

ЧЕРНИКУ — ДЕТЯМ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

Слышала, что черника необходима детям перед школьным сезоном. Это правда?

С. Ю. Борисова, Астраханская обл.

Начало учебного года или возвращение на службу после отпуска — это большой стресс после вялотекущего лета. Чтобы без проблем перестроиться на рабочий ритм, организму необходима витаминная поддержка. Черника в этом смысле первый спаситель: ее природный краситель антоциан поддержит сердце и поможет глазам вновь справляться с долгими бдениями за компьютером или учебниками. Суточная доза свежих ягод — 1 ст. ложка (50 мг антоцианов). Можно и больше, но для поддержания зрения этого достаточно.

Кроме того, пектин в составе черники выведет токсины, соли тяжелых металлов и свободные радикалы. А железо, содержащееся в ягодах, лучше усвоится, чем из лекарств с ним. Благодаря сильнейшим антиоксидантам черника бережет от возрастных заболеваний и продлевает жизнь. Среди напастей, от которых может спасти эта скромная ягодка, — рак, болезнь Альцгеймера, старческое слабоумие, инсульт и инфаркт. В ней много витаминов А, В и С, магния и кальция.

ЗА ЛЕТО НАДЫШАЛИСЬ ЯДОМ...

Капусту можно есть круглый год, но говорят, что она особенно полезна летом. Почему?

О. Л. Плошкина, Санкт-Петербург

В безветренную жаркую погоду вредных веществ в воздухе всегда больше допустимой нормы, особенно вдоль дорог и фабрик. Чем мы летом только не дышим! И теперь яды из организма нужно срочно выводить, пока они окончательно не убили иммунитет и он не сдался под напором различных инфекций. Лучший помощник в этой проблеме — белокочанная капуста (в том числе квашеная). Ее волокна очистят организм, улучшат обмен веществ, а заодно наладят работу кишечника. Кстати, благодаря содержанию сульфорафана белокочанная капуста защищает от рака молочной железы и прямой кишки. Ешьте ее как можно больше, если нет кишечных и желудочных кровотечений, нарушений работы поджелудочной и щитовидной железы, обострения язв двенадцатиперстной кишки и желудка.

Авторитеты дают советы

Что бы съесть в конце лета?

МНОГИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ ПРОДАЮТСЯ КРУГЛЫЙ ГОД. НО НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ В АВГУСТЕ.

БРОККОЛИ ВОССТАНОВИТ КОЖУ

Все хвалят брокколи. Слышала, что эта капуста особенно полезна для кожи и налегать на нее рекомендуют летом. Почему?

Ирина Т., Краснодарский край

Как правило, после лета кожа и волосы замучены безжалостным солнцем, сухим горячим воздухом и необходимостью частого мытья из-за пыли и кожного сала. В брокколи очень много бета-каротина (из него образуется витамин А), который обновляет клетки. Ученые доказали: регулярное употребление брокколи быстро заживляет солнечные ожоги, защищает от рака кожи и замедляет развитие уже имеющейся онкологии. К тому же овощ действует как солнцезащитное средство. Только ешьте его сырым или приготовленным на пару (не больше 5-7 минут). При тепловой обработке брокколи теряет почти все витамины.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

500 г брюссельской капусты, 2 моркови, 1 пучок петрушки, соль, специи, растительное масло.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками и немного обжарьте на растительном масле. В кастрюле доведите до кипения 2 л воды, положите брюссельскую капусту и варите около 7 минут. Добавьте в кастрюлю обжаренную морковь. Посолите, приправьте специями по вкусу и варите еще 15 минут (до готовности капусты и моркови). Суп разлейте по тарелкам, посыпьте петрушкой.

КУРИНЫЕ НОЖКИ «ПРАЗДНИЧНЫЕ»

Куриные голени (1,4 кг), 350 г шампиньонов, по 150 г лука-порея и сливочного сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки ряженки, смесь молотых перцев, соль и зелень — по вкусу, 1 зубчик чеснока, 100 г муки, 200 г панировочных сухарей, 2,5 ст. ложки растительного масла.

Снимите кожицу с голеней, не разрезая. Срежьте мясо одним пластом и отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. Смешайте 2 ст. ложки сыра с горчицей, чесноком и ряженкой. Смажьте этим соусом каждый пласт и поставьте в холодильник. Из оставшихся мелких кусочков мяса приготовьте фарш. Обжарьте грибы и лук-порей, смешайте с фаршем. Добавьте оставшийся сыр, желток одного яйца, 1 ст. ложку сухарей и зелень, соль и перец по вкусу. На мясные пласты выложите фарш, оставляя свободные края, сверните рулетики, придав им форму ножки. Заверните в кожицу и закрепите края. Взбейте оставшийся яичный белок и 1 яйцо с щепоткой соли. Каждую ножку обваляйте в муке, окуните в яичную смесь и обваляйте в сухарях. Выложите в форму и запекайте 1 час при 180°С.

ДЕСЕРТ «ЛЕТНЯЯ ФАНТАЗИЯ»

150 г сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 стакана муки, щепотка соли, ягоды для украшения. Для прослойки: яблочное повидло. Для крема: 100 г сливочного масла, 1/4 банки сгущенного молока.

Размягченное сливочное масло разотрите с желтками, добавьте белки, немного взбитые с сахаром. Постепенно всыпьте муку с солью. Тесто должно получиться густым. Раскатайте его скалкой, вырежьте кружочки при помощи стакана. Выпекайте в духовке на противне при температуре 180°С 15 минут. Для приготовления крема взбейте сливочное масло и сгущенное молоко. Готовое и остывшее печенье соедините при помощи повидла или джема попарно. Сверху смажьте кремом и украсьте ягодами по вкусу.

Из картофеля

ЗАПЕЧЁННЫЕ ЛОДОЧКИ

Разогрейте духовку до 190°С. На противне разложите картофель, порезанный вдоль на 8 кусков, кожурой вниз. Смешайте по 2 ст. ложки оливкового масла и тертого сыра, 1 чайн. ложку соли, чеснок, 1/2 чайн. ложки паприки, 1/4 чайн. ложки черного перца, горчицу. Обмажьте этой смесью картофель и запекайте до золотистого цвета 45 минут.

СЛОЁНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель нарежьте тонкими ломтиками, аккуратно выложите тонким слоем на противень, накройте слоем порезанного кольцами лука и посыпьте сыром. Повторите необходимое количество раз, последний слой должен быть сырным. Сверху залейте сливками и запекайте при температуре 180°С до готовности картофеля.

ЗАКУСКА С СЫРОМ

Молодой картофель (крупный порежьте) уложите на противень, смазанный маслом, и запеките в духовке. Когда картофель будет почти готов, сверху смажьте его сырной массой (тертый сыр, чеснок, майонез) и запекайте до золотистого цвета, а перед подачей на стол посыпьте укропом.

ПРЯНЫЙ ГАРНИР С ЧЕСНОКОМ

Обжарьте 1 луковицу с чесноком. Добавьте 3-4 ст. ложки карри, 700 г картофеля, порезанного на половинки, залейте водой и тушите до готовности, доливая воды, если необходимо. Затем добавьте 500 г шпината и 5 томатов, очищенных от кожуры и порезанных кубиками. Приправьте и подавайте с зеленью и йогуртом.

В доме малыш

СУП «МАМИН ОТДЫХ»

1 л мясного или куриного бульона, 2 небольшие моркови, 3 картофелины, зелень петрушки.

В кипящий бульон бросьте нарезанные морковь и картошку, варите до готовности, а при подаче на стол не забудьте посыпать зеленью. Этот суп экономит время, и вы сможете дольше погулять с малышом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЧИКИ

500 г куриного фарша, 4 патиссона, по 1 луковице и моркови, 4 ст. ложки гречневой крупы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Верхушки патиссонов срежьте, удалите зерна и часть мякоти. Отварите гречку до полуготовности. Кубиками нарежьте морковь с луком и вырезанную мякоть патиссонов. Добавьте к овощам гречку, фарш и перемешайте. Начините патиссоны и запекайте в разогретой духовке 1 час.

Посытнее Аппетитно!

Блюда из мясного фарша

СОЧНОСТЬ БЛЮДАМ ИЗ ФАРША ПРИДАСТ САХАР: ДОСТАТОЧНО ДОБАВИТЬ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ НА 1 КГ МОЛОТОГО МЯСА.

Котлеты с сырной начинкой

900 г любого мясного фарша, 2 клубня картофеля, 100 г сыра, 2 дольки чеснока.

В фарш добавьте натертый сырой картофель и хорошо перемешайте. Сформуйте лепешку и промажьте тертым чесноком, в середину положите сыр и слепите как пирожок. Обваляйте в муке, выложите на пергамент и в разогретую духовку. Запекайте 30-40 минут при температуре 160°С.

Картофельное пюре можно сделать разноцветным. Если добавить вареный рубленый шпинат, оно получится зеленым, тертую тыкву — оранжевым, морковь — желтым.

Купаты из свинины

800 г свинины, 1 яйцо, 200 г репчатого лука, чеснок, молотые корица и гвоздика, черный молотый и стручковый перец, зерна граната или барбариса, соль.

Мякоть свинины вместе с луком пропустите через мясорубку, добавьте соль, черный молотый перец, толченый чеснок и стручковый перец, корицу, гвоздику, сырое яйцо, хорошо перемешайте, затем положите зерна граната или барбариса. Из полученной массы сформуйте небольшие шарики, придайте им форму сигар и обжарьте с обеих сторон на разогретой сковороде. Готовые купаты уложите на блюдо, сверху посыпьте мелко нарезанным репчатым луком и зернами граната.

Запеканка «Оригинальная» с чесноком

500 г говяжьего фарша, 500 мл мясного бульона, 2 луковицы, зубчик чеснока, по 2 ст. ложки томатного пюре и муки, 2 лавровых листа, 900 г картофеля, 4,5 ст. ложки обезжиренного молока, растительное масло, перец, соль по вкусу.

Разогрейте в сковороде масло и обжарьте на нем измельченные лук и чеснок. Добавьте фарш и, постоянно помешивая, жарьте на небольшом огне до коричневого цвета. Введите томатное пюре и муку, перемешайте, добавьте бульон и лавровый лист, накройте крышкой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и тушите 30-40 минут, пока мясо не станет мягким. Достаньте лавровый лист, смесь переложите в форму для запекания, смазанную маслом. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, жидкость слейте, а картофель подержите в кастрюле на огне минуту, чтобы он обсох. Добавьте горячее молоко, посолите, поперчите и измельчите в пюре. Переложите его на фарш, разровняйте, вилкой нанесите любой рисунок. Запекайте в духовке 25 минут, до золотистой корочки.

Сливы в «платочках»

500 г слив, по 250 г муки и маргарина, 120-130 г молока, соль, сахар-рафинад, ванильный сахар по вкусу, растительное масло для фритюра. Молоко, растопленный маргарин, муку и соль перемешайте, замесите тесто и оставьте на сутки на холоде. Из слив достаньте косточки и вместо них положите кусочки сахара. Тесто раскатайте, нарежьте на квадраты. Каждую сливу заверните в тесто и обжарьте во фритюре. Подавайте сливы горячими, посыпав ванильным сахаром.

Пирог с помидорами и сыром

Для этого пирога подойдет и обычное слоеное тесто, которое можно купить.

Для начинки: 2-3 помидора, 150 г брынзы, 150 сулугуни.

Для теста: 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 250 г муки, щепотка соли.

Для заливки: 150 г сметаны, 2 яйца, соль, черный молотый перец и 5-6 помидоров черри для украшения.

Охлажденное масло натрите на терке, выложите его в муку с солью и тщательно разотрите руками. В полученную крошку добавьте сметану и замесите тесто. Помидоры нарежьте тонкими пластинками, сыр — мелкими кубиками. Приготовьте яично-сметанную заливку: взбейте в миксере или венчиком сметану с яйцами, добавьте немного соли и черный молотый перец. Тесто выложите в разъемную форму диаметром 20-22 см, формируя бортики. На тесто выложите половину сыра, сверху выложите пластинки помидоров, а на них — оставшийся сыр и залейте яично-сметанной массой. Украсьте половинками черри. Поставьте в разогретую до 200°С духовку и выпекайте 50 минут.

Бог в помощь

Икона Анастасии Узорешительницы

ЕЙ МОЛЯТСЯ ПЕРЕД РОДАМИ И ПРИ КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.

Молитва

О, многострадальная и премудрая великомученице Христова Анастасие! Ты душею на Небеси у Престола Господня предстоиши, на земли же, данною тебе благодатию, различная совершаеши исцеления: призри убо милостивно на предстоящия люди и молящиеся пред мощами твоими, просящия твоея помощи, простри ко Господу святыя молитвы твоя о нас, и испроси нам оставление согрешений наших, недужным исцеление, скорбящим и бедствующим скорую помощь: умоли Господа, да подаст всем нам христианскую кончину и добрый ответ на Страшном Суде Своем, да сподобимся мы купно с тобою славити Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе В. С. Шуруповой из Новосибирской обл.

Британцы не видели ежей

Вот такой вот огромный ежик был установлен в одном из парков Лондона. Чтобы его создать, потребовалось два месяца и 2000 шипов из древесины длиной 3,5 метра. Создатели ежика объясняют его появление тем, что четверть британцев никогда не видели ежей, а еще 74 процента населения планеты обеспокоено уменьшением их численности. Еще планируют разместить здесь гигантских кальмаров, сов и кукушек, о которых собираются рассказывать в том же парке по выходным.

■ НЕ ИЩИТЕ ВНЕ ДУШИ — ВСЕ В НЕЙ. ИЩИТЕ СЧАСТЬЕ В СОБСТВЕННОМ СЕРДЦЕ: ЕСЛИ ЕГО ТАМ НЕТ, ТО НИГДЕ НЕ НАЙДЕТЕ.

Святитель Филарет

■ О КАКОМ ЗЛЕ ЛЮДИ ГОВОРЯТ С ОСОБЕННЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ? О ЧУЖИХ ГРЕХАХ И СВОИХ ПОБЕДАХ.

Святитель Николай Сербский

Такая история *За гранью*

В голодные годы картину продали, но она вернулась к хозяину

ЭТОТ СТАРЫЙ ПОРТРЕТ ПОМНЮ С ДЕТСТВА: ОН ВИСЕЛ В КОРИДОРЕ У ПОДРУГИ ТАК, ЧТО ВЗГЛЯД ВХОДЯЩЕГО В ДОМ НЕИЗБЕЖНО ПАДАЛ НА НЕГО.

Изображен был знатный мужчина с бородкой, сидящий в кресле. Бабушка подруги рассказала про эту картину удивительную историю.

«Это мой дед по папиной линии. Портрет писали по его личному заказу в начале XX века. Он был успешным коммерсантом, и, когда большевики отобрали все, что было (большой дом и два магазина в центре столицы), остался только этот портрет. Опасаясь преследования советской власти, дед временно уехал за границу, оставив тут моего отца еще ребенком. Бабушка умерла задолго до этого от инфекционного заболевания, так что мальчик был на попечении родственников, которые его и вырастили. На прощанье дед сказал, что скоро обязательно вернется, и попросил, чтобы сохранили портрет. С тех пор о нем больше ничего не слышали. Он был человеком слова и не мог бросить сына надолго, поэтому родственники предположили, что с ним что-то случилось. Наступили голодные годы, и все имущество распродали за гроши, включая портрет. К 1930-м годам мой папа вырос, выучился на хирурга, женился... Мысли о картине не давали ему спокойно жить: это была единственная память об отце.

Есть поверье: чтобы в доме царили мир и любовь, надо выбросить по паре старой обуви всех проживающих под одной крышей. Так вы расчистите путь для примирения.

Однажды ему приснился сон, который запомнился на всю жизнь: идет мой папа по улице и в толпе со спины видит отца, все такого же молодого, каким запомнил в последний раз. Пошел за ним, зовет, а тот ускоряет шаг и, не оборачиваясь, вбегает в подъезд какого-то дома. Папа побежал за ним и оказался в большой пустой комнате с огромными окнами. Деда нет, а на стене висит тот самый портрет... Папа рассказывал, что даже заплакал во сне от ощущения светлой грусти. Вдруг портрет упал со стены и разлетелся на части, а из рамы вылетела записка на старой пожелтевшей бумаге: «Храни тебя господь».

Через три дня отцу позвонил пожилой пациент и попросил приехать на дом, обещая отблагодарить за беспокойство. Папа не смог отказать. Рассматривая огромную библиотеку и картины в доме старика, вдруг увидел тот самый портрет, с которого смотрел его отец! Хозяин дома сказал, что это подарок и он уже не помнит, чей именно. Вместо обещанного вознаграждения отец просил отдать ему эту картину, в крайнем случае продать. Мужчина отказал и не поверил истории про деда. Повинуясь интуиции, папа попросил снять картину и пообещал предоставить доказательства, хотя сам не знал, какие именно. Вынув изображение из рамы, он достал листок с подписью: «Моему дорогому и единственному сыну». Там были указаны фамилия, имя, отчество и год рождения папы. Удивленный пациент отдал портрет. Картина так и вернулась к хозяину. Родителям удалось сохранить ее даже во время войны...»

После такого рассказа я больше не боялась этой картины, когда приходила в гости к подруге.

А. Б. Рокотова, Рязанская обл.

Ёшкин кот!

С ТАКИМИ ЗУБАМИ ОПАСНО УЛЫБАТЬСЯ

Инкрустированный бриллиантами золотой протез — самый дорогой в мире — изготовлен в Дубае. Стоит он 153 тыс. долларов. На его изготовление израсходовали 10 граммов чистого 24-каратного золота и 156 бриллиантов в 2,5 карата. Интересно, кто будет его обладателем?

МАСКА ИЗ ФЕКАЛИЙ ДЛЯ ФАРФОРОВОГО ЛИЧИКА

Японцы придумали маску для лица, которая может заменить уколы красоты. Раньше, в XVII веке, ее рецепт использовали гейши. Их лица и после 50 лет оставались гладкими, как фарфоровые. В состав маски входит птичий помет соловья редкого вида, живущего на острове Кюсю. Причем годятся только молодые соловьи, которые живут на свободе и питаются семенами дикорастущих трав и ягод. После очищения и переработки по виду и запаху маска становится не хуже других.

Тонем, падаем, бежим...

СНЫ ЧАСТО ПОДСКАЗЫВАЮТ ВЫХОД ИЗ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ. ЧТО ЖЕ ВАМ СНИТСЯ?

Вода, вода, кругом вода...

Приснилось наводнение? Это признак того, что вы подавляете сильные эмоции, и они буквально затапливают вас изнутри. Если во сне вы тонете — вероятно, не справляетесь с какими-то чувствами. Подумайте о том, как укротить их. Людям, которые вступили в новую фазу жизни, нередко снится, что они переплывают реку или озеро.

Распустила Маня косы...

Выпавшие во сне волосы означают, что вы перестали ощущать свою привлекательность или чувствуете себя нездоровым. Если кто-то отрезал, вырвал или укоротил ваши волосы, — возможно, в реальной жизни пытаются подавить вашу волю, заставить плясать под свою дудку или унизить. Нередко такой сон предвещает болезнь.

Длинные и красивые волосы во сне означают расцвет красоты и силы. Кроме того, такой сон предвещает получение радостного известия. Если во сне ваши волосы потемнели и стали длиннее, чем на самом деле, то вас ждет богатство. Если волосы стали реже и короче, — впереди бедность и страдание.

Погоня: бежим что есть сил...

Бегство от преследователей означает серьезный внутренний конфликт, с которым человеку трудно справиться. Повторяющиеся сны о погоне означают, что вы не можете достичь цели и переживаете по этому поводу.

Совсем голый...

Обнаружить себя голым на улице — распространенный сон. Нередко он означает, что человек стыдится чего-то и хочет это скрыть.

Камнем вниз...

Сны о падении нередко приходят, когда человек боится не справиться с трудностями.

Знаете ли вы, что...

Британка Дорис спустилась по зданию с высоты 33,5 метра в свой 99-й день рождения! За жизнь она установила несколько мировых рекордов, и все ради благотворительности. Началось все с того, что в 85 лет Дорис спустилась с двадцатиметровой скалы. С тех пор она делает по 2-3 спуска в год: привязывает себя тросом и движется вниз, перебирая ногами по стене. Старушка привлекает много зрителей и заодно собирает пожертвования для больниц и ассоциаций помощи инвалидов. В 92 года она спустилась с 70-метрового здания, за что была удостоена премии. Дорис Лонг пять раз входила в Книгу рекордов Гиннесса как самый пожилой альпинист.

Вдруг зазвонил телефон

С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕФОННЫХ ЗВОНКОВ УМЕРШИЕ ПЫТАЮТСЯ СВЯЗАТЬСЯ СО СВОИМИ РОДСТВЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ НА ЭТОМ СВЕТЕ.

Многие когда-нибудь переживали такое: глубокой ночью вдруг раздается звонок. Сняв трубку, нельзя расслышать ничего, кроме разрядов электричества. В 9 случаях из 10 это попытка умершего человека связаться с тем, кто при жизни был дорог ему. Задокументировано 1067 случаев телефонного контакта между покойниками и живыми. В половине случаев говорил только умерший: потусторонний голос слышится четко, но как бы издалека. А по окончании разговора нет сигнала отбоя в виде прерывистого гудка. Впрочем, бывает и так: человек снимет трубку, намереваясь кому-нибудь позвонить, и вдруг слышит знакомый голос того, кто ушел в мир иной.

В доме часто бывают малозаконные люди? Защитите его растениями. Мята, лук, чеснок и порей обезвреживают негативную энергию. Повесьте их в комнате или высадите в цветочных горшках.

Одним из самых драматичных был диалог между 73-летней вдовой и ее покойным мужем. Он продолжался несколько минут. Покойный супруг говорил вдове о своей любви к ней и расспрашивал о других родственниках и друзьях, однако категорически отказался обсуждать свое новое состояние и место, где он находится.

Доказательством реальности «электронных голосов из ниоткуда» стали магнитофонные записи. Их сделали два католических священника: один — президент Папской Академии Джемелли, второй — всемирно признанный ученый, физик и философ Эрнетти. В тот памятный день 15 сентября 1952 года они записывали песнопения, но дело не ладилось. Выведенный из себя Джемелли посетовал: «Как жаль, что тебя нет. Мне сейчас так нужна твоя поддержка!», подумав о покойном отце. К изумлению священников, им ответил голос отца, записавшийся на магнитофон: «Возьми себя в руки и успокойся. Я всегда с тобой». Не поверив своим ушам, Джемелли спросил: «Неужели это ты, отец?» На этот раз очень ясный голос, в котором чувствовались шутливые нотки, сказал: «Конечно, а кто же еще? Ведь не Господь же». Джемелли вытаращил глаза.

В России тоже бывают телефонные звонки с того света. Недавно у Аксаковой Ксении из Санкт-Петербурга зазвонил сотовый телефон. «Номер скрыт» высветилось на определителе. Звонила ее мама: «Привет, как дела? Почему Женька в старой обувке? И почему к бабушке не ходишь? Приболела она...» Ксения автоматически отвечала, кивала головой, а потом голос мамы утонул в шумах, и связь прервалась. Вроде обычный разговор, если бы не одно «но»: маму похоронили 40 дней назад.

Другой случай: в квартире пенсионерки Марии Павловны из Пскова раздался звонок. Она сразу узнала голос в трубке — это был Володя, сын ее близкой подруги, которого она любила как родного внука. «Тетя Маша, — сказал Володя, — поезжайте к маме, ей очень плохо». Связь оборвалась. Недолго думая Мария Павловна собралась и поехала. Оказалось, Володя, который звонил ей накануне, два дня назад погиб в автомобильной катастрофе. Выходит, он позвонил ей, чтобы пригласить на... собственные похороны.

...Миллионы людей хотят общаться со своими усопшими родными. Нет сомнения, что в будущем это произойдет.

Молодёжь была не суеверна: то, что кино показывали на месте бывшего алтаря, никого не пугало

АЙБОЛИТ

В советские времена в нашей деревне стояло старинное здание церкви. Служб там уже не было, а здание отдали под кинозал, библиотеку и контору колхоза. Старики такой перемене ужаснулись, но кто же их слушал! Зато молодежь была не суеверна. То, что кино показывали на месте бывшего алтаря, никого больше не пугало, ведь теперь раз в месяц в деревне показывали фильмы. Удовольствие было платным, поэтому деревенские пацаны расчистили лаз под зданием и в моменты кинопремьер незаметно пробирались в зал. Располагались в укромном незаметном месте и наслаждались просмотром.

Однажды произошло то, что буду помнить всю жизнь. В тот раз из мальчишек на сеансе был я один. В здании стало душно, меня совсем разморило, поэтому уснул во время просмотра. Просто рано вставал по утрам, подрабатывал пастушком в колхозе. Проснулся, а в зале кромешная темнота! Уже ночь, фильм давно закончился, все ушли... Слабый свет лился только через витражные стекла, сохранившиеся от прежнего великолепия. В высокие окна заглядывала луна, от чего становилось еще более жутко. Не сделав и шага, заметил высокую фигуру в черном и замер. Она двигалась по проходу между стульями кинозала. Быстро приблизилась и прошла мимо меня, обдав запахом старого прелого сукна. Впереди открылась невероятная картина — алтарь с иконами, горящими свечами, свежими цветами. Монах монотонно читал молитвы, размахивая кадилом... Стало страшно. Ведь здесь не могло быть никакого священника — последнего батюшку прилюдно расстреляли, а верящих в Бога нещадно наказывали. Быстро спустился в отверстие лаза и пополз его, закрыв глаза... Родителям ничего не рассказал: боялся, что в кино больше не пустят. Тогда мало что осознавал, но сейчас верю, что святые места хранят память. Не раз читал про случаи, как в бывших церквях происходило необъяснимое — проступали образы святых на стенах, по ночам раздавался звон колоколов и церковное пение.

Д. М. Тормосов, Липецкая обл.

Об умении жить

Если душа не на месте

НАШ СЫН ПОВЕСИЛСЯ...

Как молиться и поминать его?

Ирина Н., Оренбург

Надо каждый месяц каяться на исповеди, что не смогли уберечь сына от такого недостойного поступка, и причащаться. Молиться можно так: «Милосердный Господи, не вмени мне в грех молитвы этой, но прости меня, что я не воспитала сына своего в вере, и, если возможно, облегчи загробную участь сына моего (имя) и прости мне согрешения мои. Аминь».

ЗА ДЕНЬ ДО СВАДЬБЫ УМЕР ДЕДУШКА...

Предчувствуя свою смерть, он попросил не откладывать церемонию. Душа не на месте. Стоит ли мне каяться?

Марианна Х., Саратов

Если это была воля умирающего, греха в этом нет и каяться не за что, а вот исповедоваться об этом можно. И, конечно, надо молиться за дедушку — его душа в этом нуждается.

КРЕСТИТЬ НАДО ТОЛЬКО В ЦЕРКВИ?

Моего сына батюшка покрестил в больнице. Считается ли такое крещение допустимым или таинство может совершаться только в церкви?

И. Новожилова, Чебоксары

Традиционно крещение проводится в храме, но в особых случаях его можно провести где угодно: в больнице, на реке, в тюрьме. Крещение вашего сына считается допустимым и действительным. При экстренной необходимости (угроза жизни человека, тяжелая болезнь), если рядом нет священника, крестить человека может даже православный крещеный мирянин. Нет священной воды — погрузите крещаемого в обычную, а если нет и ее, подойдет даже слюна: можно смочить ею указательный палец и намазать крестообразно лоб со словами: «Крещается раб Божий (имя) во имя отца, аминь. И Сына, аминь. И Святого Духа, аминь».

Отец Василий, священнослужитель

Полезно знать

Люлька в русских деревнях считалась счастливой, если в ней благополучно вырастал ребенок — мало хворал и капризничал.

Такая люлька долго не пустовала: место подросшего малыша занимал его новорожденный брат или сестра. Кстати, качать пустую люльку строго-настрого запрещалось, иначе ребенок беспокойно спал и капризничал всю ночь. Эта примета дошла и до наших дней. Когда счастливая люлька приходила в негодность, ее непременно надо было унести в лес и повесить на березовую ветку.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ КАЖДЫЙ МУЖЧИНА? НЕ МОЛЧАТЬ, ЕСЛИ ПРИГОТОВЛЕНО ВКУСНО, И МОЛЧА ЕСТЬ, ЕСЛИ ПРИГОТОВЛЕНО НЕВКУСНО.

Черника форте Эвалар – витамины для зрения №1 в России

- Миллионы людей в России и других странах выбирают именно Чернику Форте от компании Эвалар, потому что в ее составе — самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин (производства Швейцарии), и все это — по привлекательной цене!
- Черника Форте Эвалар поможет снять напряжение с глаз и сохранить зрение, рекомендована взрослым, школьникам и даже детям с трех лет.
- Входит в «100 лучших товаров России»*
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама. * 2006 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Доверяете интуиции?

С помощью этого теста определите, насколько ваша интуиция сильна и стоит ли к ней прислушиваться.

* Везет ли вам в азартных играх?
* Способны ли вы, впервые попав в дом, уловить царящую в нем атмосферу?
* Доверяете ли первому впечатлению о людях?
* Часто ли знаете, кто вам звонит, до того, как сняли трубку телефона?
* Верите ли в судьбу?
* Сбываются ли ваши мечты?
* Часто ли можете закончить мысль собеседника?
* Случается ли так, что, стоит вам подумать о ком-то, как тут же встречаете его?
* Снятся пророческие сны?
* Бывает ли так, что происходящее кажется пережитым ранее?
* Случалось ли просыпаться среди ночи с ощущением, что именно сейчас кто-то из близких людей попал в беду, и ваше опасение подтверждалось?
* Бывает ли, что вы приобретаете вещь только потому, что вам кажется, будто она предназначена вам?
* Верите ли в любовь с первого взгляда?
* Принимая решения, прислушиваетесь к своей интуиции?
* Доверяете ли интуиции больше, чем логике?

Подведем итоги

За каждый положительный ответ поставьте себе 1 очко и сложите набранные баллы.

10-15 очков. Очень развитая интуиция, можно смело ей доверять.

5-9 очков. В важных вопросах не стоит слепо доверять интуиции: рискуете принять свои страхи и сомнения за подсказки внутреннего голоса.

0-4 очка. Ваша интуиция спит. Важные решения нужно принимать, следуя логике, взвесив все за и против. Не подчиняйтесь первому порыву.

Скопилось много непарных носков?

Айболит

Часто один носок из пары теряется, поэтому я стараюсь покупать детям и мужу 2-3 одинаковые пары. Тогда недостающий носок можно заменить другим из другой пары. Скопилось много непарных носков? Не торопитесь их выбрасывать. Надев на руку, ими удобно протирать двери, кафель, мыть обувь. А если насыпать в носок горячую соль, можно погреть переносицу не хуже, чем вареным яйцом.

И. Прокофьева, Новосибирск

Термос снова засияет изнутри

Айболит

Мелко порежьте металлическую губку, поместите в термос, засыпьте по 1 ст. ложке соды и порошкового чистящего средства, залейте 1/3 термоса кипятком, закройте и энергично потрясите в разных направлениях несколько минут. Оставьте на какое-то время и снова потрясите. Сделайте так несколько раз и оставьте на ночь. Утром еще раз потрясите, слейте грязную жидкость и, не доставая губку, проверьте, отмылся ли термос полностью. Если нет, добавьте порошок, соду, кипяток и снова потрясите. Прополощите водой, и термос засияет изнутри!

П. Затонская, Самара

Частой махорки избавит от вредителей

Айболит

Многие советуют грунт пропарить, чтобы избавиться от вредителей. Не делайте этого. После пропарки погибают абсолютно все полезные бактерии и микрофлора. Чтобы избавиться от вредителей в покупной почве, лучше полейте ее марганцовкой. Кроме того, почти всех паразитов можно убить апельсиновой коркой: кладу ее сверху в горшок и периодически меняю, когда она отсыреет. Можно воткнуть в горшок несколько спичек головкой вниз — сера тоже хороша в войне с вредителями. Поделюсь еще одним способом: ведром горячей воды залейте 200 г махорки и поливайте этим настоем почву и для комнатных растений, и для дачных. Эффект будет прекрасным!

Мария, Орша

Отстирываем пятна

● Хотите проверить качество стирального порошка? Положите в стакан с водой и разведенным в ней порошком белок вареного яйца. Если он растворился, значит, моющее средство отстирает даже трудновыводимые пятна.

● Удалить пятно от пота помогает обычное хозяйственное мыло. Намыльте рубашку снаружи и изнутри, потрите зубной щеткой, потом постирайте с порошком. Кстати, если есть такая проблема, постарайтесь сменить дезодорант. И обязательно стирайте одежду после каждой носки.

● Чтобы вернуть былую белизну воротничков и манжет светлых рубашек, замочите их в горячей воде, отожмите и густо намыльте загрязненные места хозяйственным мылом. Положите рубашку в полиэтиленовый пакет, завяжите его так, чтобы внутрь попадало как можно меньше воздуха, и оставьте на 1 час. Постирайте обычным способом.

Пригодится

СТЕКЛОРЕЗ НЕ ПОНАДОБИТСЯ

Прочертите мелом по стеклу контур, по которому собираетесь сделать нарезку. Возьмите швейную нитку, опустите ее в ацетон, хорошенько смочите по всей длине и проложите по начерченной линии. Подожгите нитку — в том месте, где пройдет огонь, стекло треснет. Теперь положите его на край стола и, осторожно надавливая, разломите стекло. У вас получится ровно отрезанный край.

ЛЁН СОХРАНИТ ЖЕМЧУГ

Никогда не храните украшения из жемчуга в хлопковых или шерстяных тканях — это приводит к усыханию жемчужин. Лучше заверните свои драгоценности в чуть влажный кусочек льна. Во избежание царапин не держите рядом с жемчугом изделия из металла и другие, более твердые самоцветы.

ГРЯЗНЫЙ ПЛАСТИК — В МОРОЗИЛКУ

На пластиковых контейнерах часто появляются пятна от продуктов. Чтобы этого не случилось, перед использованием протрите изнутри контейнер растительным маслом, и продукты не окрасят пластик. А чтобы удалить уже имеющиеся пятна, набейте посуду скомканными газетами и на ночь поставьте в морозилку. К утру пятна исчезнут.

РЕЖЕТЕ ТЮЛЕВУЮ ЗАНАВЕСКУ?

Это можно сделать быстро, просто, без ножниц, используя утюг и проволоку. Натяните проволоку, перекиньте через нее занавеску, чтобы проволока проходила там, где надо разрезать тюль. Проведите сверху по проволоке и тюлю горячим утюгом. Получится четкая оплавившаяся линия — и никаких обтрепанных концов не будет.

На каждый день

Вместо вытяжки — цветы

ЭТИ НЕПРИХОТЛИВЫЕ РАСТЕНИЯ ОЧИЩАЮТ, УВЛАЖНЯЮТ И ДЕЗИНФИЦИРУЮТ ВОЗДУХ В ДОМЕ НЕ ХУЖЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ.

На кухню — хлорофитум

Он незаменим там, где нет вытяжки или возможности проветрить помещение после приготовления еды. Чтобы очистить площадь в 10 кв. м, достаточно расставить на шкафах четыре горшка с растением. Хлорофитум будет полезен и в других комнатах: он нейтрализует яды, выделяемые пластиковыми окнами, линолеумом, ламинатом и другими строительными материалами. Это растение быстро очищает воздух от бактерий, а чтобы усилить это свойство, добавьте в почву таблетки активированного угля.

Герань дезинфицирует

Это растение очищает и дезинфицирует воздух. Замечено, что в помещении, где есть герань, у человека быстрее проходит головная боль. Только ставьте цветок на светлое место, а зимой обеспечьте холодом.

Циперус увлажнит воздух

С наступлением холодов из-за отопительных приборов воздух в квартире становится сухим. Регулярно увлажнять и очищать его способен циперус. Если живете в панельном доме, поставьте горшки с растением в каждую комнату. Лучше всего держать цветок в глубоком поддоне с водой — его корни любят влагу. Особого освещения циперус не требует, но не ставьте его под прямые солнечные лучи. Зимой поддерживайте температуру не выше +12 градусов.

Для аромата — лимон

Он не только очистит воздух от микробов, но и избавит дом от неприятных запахов. Кроме того, аромат этого растения обладает успокаивающим свойством. Лимон можно заменить грейпфрутом, мандарином, апельсином, цитроном — в бактерицидных способностях они не уступают ему. Но уход за цитрусовыми должен быть тщательным: в холодное время года они любят температуру не выше +13 градусов.

В СТАРИНУ ГЕРАНЬ СЧИТАЛАСЬ ЦВЕТКОМ ПРИМИРЕНИЯ ИЗ-ЗА СПОСОБНОСТИ УЛУЧШАТЬ «ПОГОДУ В ДОМЕ». С НЕЙ НЕ СВЯЗАНО НИ ОДНОЙ ДУРНОЙ ПРИМЕТЫ.

Намотай на ус

В спальню — тещин язык

Замечено, что присутствие этого растения в комнате избавляет от бессонницы. Уникальность сансевиерии заключается в том, что ночью она выделяет кислород, а не углекислый газ. Чтобы сон действительно был крепким, поставьте в спальне шесть горшков с растением. Чем ярче у него окраска, тем больше света ему нужно. Поливайте редко, через поддон. В холода воду для полива подогревайте.

Кактус — от электромагнитного излучения

Он насыщает воздух полезными отрицательными ионами, поэтому защищает от вредных излучений. Обязательно поставьте кактус у монитора компьютера (можно несколько) и у розеток. Чем длиннее иголки у кактуса, тем лучше он защищает от излучения. Все, что ему требуется, — много тепла и света. Кактус не требует частого полива, а зимой ему вообще не нужна вода.

За лучшее письмо — 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Об одноразовой посуде

Не навреди!

Иногда без одноразовой посуды не обойтись. Но она не всегда безвредна. Что же нужно учесть при покупке?

* Выбирая стаканы, тарелки и мисочки, обращайте внимание на упаковку: если нет изображения бокала и вилки, то перед вами не пищевой пластик.

* Увидели знак PS? Значит, посуда предназначена только для холодных продуктов, а при контакте с горячим будет выделять токсичные вещества.

* Посуда из полипропилена (PP) безвредна, если из нее не пить алкоголь — в этом случае она выделяет токсичные вещества. Но из таких стаканов не страшно пить горячий кофе или чай, а в тарелках можно даже разогревать еду в микроволновой печи.

* Многие хранят пластиковые бутылки из-под газировок и минеральной воды, чтобы использовать в быту. Это безопасно лишь в том случае, если на них есть маркировка PET. Сразу выбрасывайте бутылки с цифрой 3 в треугольнике или аббревиатурой PVC.

* Посуда со знаком EPS — лучший выбор. Пенополистирол, из которого она изготовлена, самый безопасный материал для одноразовой посуды. В ней холодная пища остается холодной, а горячая — горячей.

* Самая вредная посуда — из меламина. Это химическое вещество, из которого делают пластмассу, клеи и лаки, используют в строительстве. Прочный, термостойкий, красивый меламиновый пластик идеален для производства сувениров, пепельниц, ваз и подносов. Однако, оказавшись на таком блюдце, ваш пирожок становится практически ядовитым.

Всероссийская телевикторина

Сваты

Самый преданный поклонник сериала получит

2 500 000 РУБЛЕЙ!*

Вы знаете, как называются родственники в большой и дружной семье? Тогда прямо сейчас переставьте буквы и разгадайте 5 слов. Если все слова будут разгаданы правильно, из букв в серых клеточках сложится КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Сообщите это слово нам по телефону и получите 2 500 000 РУБЛЕЙ.

р	о	в	ь	с	в	е	к					1			
	л	о	з	о	в	к	а				2				
		в	е	р	ь	д	е	3							
			р	и	ш	у	н					4			
				т	я	з	ь		5						

*При выполнении условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

ТОРОПИТЕСЬ!
Осталось 14 дней до выплаты приза!*

Угадали? Позвоните и узнайте, как получить приз:

18+

8 (800) 333-54-64

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.21521.68.112.2

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ООО «РУСБЬЮТИ». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ 05.06.2014 ПО 16.10.2014 С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 500 000 РУБЛЕЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 308 000 Р. И 200 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-48. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ОДОТАВИТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. ПРИНЯВ УЧАСТИЕ В ВИКТОРИНЕ «ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕЛЕВИКТОРИНА «СВАТЫ», СТАТУС ПОБЕДИТЕЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КЛИЕНТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО УКАЗАННОМУ НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 14-ДНЕВНЫЙ СРОК УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕРЕНИЯ ОТКЛИКА ПО ДАННОМУ МАКЕТУ И НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КЛИЕНТА В ЖЕЛАНИИ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 2 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 300 000 Р. И 200 000 Р. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОП. ДЕНЕЖНЫХ ПРЕМИЙ (308 000 Р. И 200 000 Р.) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ ВРУЧАЕТСЯ БЕСПЛАТНО. Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ЕГО ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ. БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 6) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027738080370, АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 25, ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140051. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-48 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00).

РЕКЛАМА 095063

ХУДОЖНИЦА из США Ли Саманта, чтобы приучить свою маленькую дочь самостоятельно питаться, без надзора мамы, научилась создавать из обычной еды целые картины. Не еда, а самая настоящая сказка!

ИНТЕРЕСНО!

Лучший способ выучить новое слово — повторить его 160 раз за 14 минут. Для этого необязательно проговаривать его вслух, достаточно всего лишь слушать аудиозапись. За 14 минут человеческий мозг сам создаст новые нейронные связи, и ваш лексикон пополнится.

***

В Греции запрещено смотреть на девушку дольше 7 секунд. Более длительный взгляд может быть приравнен к сексуальному домогательству.

***

В Древней Греции женщины считали свой возраст не со дня рождения, а со дня брака. Этим они показывали, что только брачная жизнь имеет для них смысл.

***

Древнеримский поэт Вергилий однажды устроил на земле возле своего дома церемонию похорон мухи, со всеми полагающимися атрибутами — гробокопателями и долгими речами. Сделав это, он превратил свою землю в кладбище, а земля кладбищ не облагалась налогом.

***

Вы знаете, что такое палкоголь? Это сухой алкоголь, который можно добавлять в еду и напитки. Придумал его Марк Филлипс, которому надоело таскать с собой тяжеленные бутылки в пешие путешествия. Поэтому он решил создать мгновенный алкоголь — надо просто открыть пакетик, добавить немного воды и расслабляться.

ПОЧЕМУ ПРОСТО НЕЛЬЗЯ ВЗЯТЬ И УНЕСТИ ПОНРАВИВШЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА К СЕБЕ ДОМОЙ?

АНЕКДОТЫ

— Вася, а у меня родители на дачу уехали. Понимаешь намек?

— А то! Огурчиков с помидорчиками привезут? Здорово!

— Слышь, брат, почему раньше в вашей квартире были разнообразные цветы, а сейчас одни кактусы?

— Да нам поставили водяные счетчики...

— Катя, ты выйдешь за меня?

— А ты мне колечко с большим бриллиантом подаришь?!

— Лихо ты меня отшила, лихо!

Подходит парень на вечеринке к девушке и спрашивает:

— Девушка! У вас есть Интернет?

— Нет.

— Жаль, могли бы познакомиться...

Жена — мужу:

— Все, я решила уйти в монастырь!

— Ни фига себе расклад! Это мне что теперь, в монастырь на обед ездить?

2024 год. Урок русского языка:

— И запомните, дети, главное правило пунктуации: после смайлика запятая не ставится!

ЖАДИНА-ГОВЯДИНА

Покупаю четыре новых колеса в магазине. Расплатился. Спрашиваю у продавца:

— Пакеты для колес я где могу взять?

— А пакеты у нас не бесплатные, — отвечает, — 20 рублей штука.

— Ну вы и жмоты! — восхищаюсь. — Ладно, давайте два.

Продавец удивленно и даже немного с обидой:

— А почему только два? Вы что, тоже жмот?!

Сергей Г., Ставрополь

— Не ходил за покупками с листочком — значит, не мужик!

Не рвут на части!

ЗАБАВНЫЕ ФРАЗЫ НАШИХ ЗВЕЗД

Я очень люблю смеющихся женщин. Меня с детства учили, что смеющаяся женщина невнимательна. Ее можно завести куда угодно, обокрасть и даже замуж выдать.

***

Я раньше мечтал — скорей бы меня начали узнавать. Теперь думаю — только бы не перестали! Но, слава богу, меня не рвут на части. Так, подбежит кто-нибудь, отщипнет кусочек пальто.

***

— А мне, Ваня, злые языки сказали, что вы не умеете готовить!

— Валерий, я эти злые языки уже сварил и сейчас они остывают в холодильнике. (Из интервью)

***

Париж — плюс 22, Лондон — плюс 18, Нью-Йорк — плюс 21, Москва — минус 8... Весна пришла! Пойду на завтрак синиц мороженых соберу.

***

Я друзей не выбираю. Это занятие глупое и бесполезное. Мне гораздо интереснее выбирать овощи на рынке. Друзья — это подарки судьбы.

Иван Ургант

Ёшкин кот!

ЗВОНОЧЕК

В ГОЛОВЕ ТУТ ЖЕ НАРИСОВАЛАСЬ ЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА: Я НА ПЬЯНКЕ — К ЖЕНЕ КТО-ТО ПРИШЕЛ — УВИДЕЛ МЕНЯ В ОКНО — ВЫСКОЧИЛ ЗА ДВЕРЬ — А ТУТ Я...

Сожгли мне детишки дверной звонок. Прихожу с работы, а от звонка одна головешка осталась. Я ее поковырял ногтем, она и отвалилась. Теперь на месте звонка торчали два оголенных провода. Ладно, куплю и на выходных поставлю.

Ох, не зря говорят — не откладывай на завтра...

Это было в среду. А в четверг в подъезде вдруг вырубился свет. Подойдя к квартире, я по привычке потянулся к звонку, но вовремя вспомнил про его отсутствие и отдернул руку.

Поужинал и сел смотреть телевизор в ожидании друга Сашки, который через пять минут обещал прийти. Мой товарищ отличался пунктуальностью. Поэтому ровно через пять минут за дверью раздался треск и душераздирающий вопль Санька.

Ешкин кот! Я же не предупредил его, что звонка нет! Выскочив в коридор, я увидел, как он пытается собраться с мыслями, хаотично разбросанными по полу, и непонимающе пялится на меня. Произошло то, что и должно было произойти. Он в полной темноте сунул палец туда, где раньше был звонок, а теперь торчали оголенные контакты.

— Мать твою! — сказал он.

Далее в течение получаса Сашка словесно вступал в интимные отношения со всеми родственниками по женской линии. Наконец угомонился. Но водку в качестве компенсации с меня потребовал. Которую мы и уговорили в субботу в гараже. Много-ого уговорили! Домой идти было трудно, но я дошел. Дома жена начищала сковородку, дабы встретить меня как полагается. Я же обдумывал, как мне незаметно проникнуть в квартиру. Ключи я не взял.

Вот с такими нелегкими мыслями и ввалился в подъезд. В полной темноте, на ощупь поднялся на свой этаж. И позвонил в дверь...

Электроны из голых проводов веселой стайкой радостно кинулись под ноготь, пробежали по телу и, заблудившись, выскочили из задницы.

— А-а-а-а!!! — заорал я, не понимая, в чем дело. Спьяну показалось, что из темноты кто-то тюкнул меня по кумполу. В голове тут же нарисовалась логическая цепочка: я на пьянке — к жене кто-то пришел — увидел в окно меня — выскочил за дверь — а тут я. На площадке по-прежнему было темно.

— Ах ты гад! — сказал я в темноту и пару раз махнул кулаком туда, откуда, как мне показалось, прилетела плюха. Естественно, ни в кого не попал.

— Ну, писец тебе пришел! — прошипел я куда-то в сумрак. — Сейчас я дверь в квартиру открою, станет светло, а ты листай справочник в поиске доктора, который причиндалы пришивает!

Я метнулся к двери и...

...И позвонил.

Перед глазами мелькнули искры, ноги подкосились и, уже падая, я вспомнил про звонок.

Щелкнул замок открываемой двери.

Как пьяная сова из дупла, я пялился из темноты на проявившуюся в проеме жену.

— Заходи, — мрачно сказала она. — Сейчас спектакль начнется. Уже второй звонок дали.

Знаете ли вы, что...

АВТОМОБИЛЬ — механизм, доставляющий вас на работу, на которой вы зарабатываете деньги для погашения кредита за автомобиль.

ГРАБЛИ — психологический тренажер, применяемый для духовной практики и самосовершенствования.

КОМАРЫ — это та неизбежная часть лета, о которой ты всегда забываешь.

КОШЕЛЕК — небольшой футляр из кожи или ткани, предназначенный для хранения воздуха.

ОДЕЯЛО — универсальная защита от любых монстров и неприятностей.

Ни сучка ни задоринки!

Тут главное что? Правильно, чтобы у одного тебя — раз.

Подвеска повыше, чтобы над всеми, как Эйфелева башня, чтобы гаишники головы задирали и у них фуражки в грязь падали — два!

Чтобы все дорогу уступали, а если не уступают, то сразу бах — и восстановлению не подлежит — три!

Чтобы в эксплуатации попроще, без всяких там, чтобы согнутыми пальцами вести можно было и никогда шины не менять — четыре!

Чтобы оглядывались, чтобы потом друзьям рассказывали — какое чудо чудесное на дороге увидели — пять!

Чтобы можно было по городу на полной скорости, и ни одна собака, ни одна сволочь чтобы против не пискнула, не свистнула, палкой не тормознула — шесть!

Что еще? А-а-а, еще чтобы польза для Отечества была, чтобы, как ты проехал, за тобой гладь да благодать, ни сучка ни задоринки — это семь!

Вот, думаю, семь вполне достаточных поводов, чтобы купить в личное пользование асфальтовый каток.

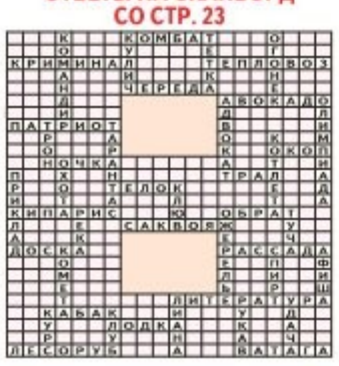
Василий Шимберев

МУЖЧИНЫ В СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ ОЧКАХ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ: 1) ТЕ, КТО ЗАЩИЩАЕТ СВОИ ГЛАЗА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА; 2) ТЕ, КТО БЕЗ ПАЛЕВА ПЯЛЯТСЯ НА ДЕВУШЕК.

ПРО ПЯТНИЦУ-ТЯПНИЦУ

ПОНЕДЕЛЬНИК — Антипятница.
ВТОРНИК — Недопятница.
СРЕДА — Малая пятница.
ЧЕТВЕРГ — Большая пятница.
ПЯТНИЦА — Великая пятница.
СУББОТА — Широкая пятница.
ВОСКРЕСЕНЬЕ — Глубокая пятница.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



С охоты муж вернулся на рогах!

Во двор спустился Сева,
Надев отца мундир.
Так выглядит он клево,
Ведь нынче...

Проводы. Народ гудит.
Дед наш внуку говорит:
«В армии для всех солдат
Батей был всегда...»

В булочную Кузьмича
Шлет бабулька сгоряча.
Приобрел там дед Кузьмич
Вместо пирога...

Там, где нет электротяги,
Есть другие работяги.
В дождь, в жару, в любой мороз
Груз доставит...

Выхожу я из ворот,
А в кармане — бутерброд.
С детства помню четко:
Голод-то не...

В темноте плутали много.
Путь по лесу был далек.
Показал нам, где дорога,
Из деревни...

Приду домой —
и на кровать,
Любой включу канал.
Ох, мать их елки перемать!
Повсюду...

Закончен отпуск в самом деле.
В календаре еще среда.
На фирме и в моем отделе
Прошла событий...

Джек попал под суд случайно.
Почему? Осталось тайной.
В том, что он не виноват,
Убедил всех...

Свободно еду в Сочи,
И пробки не преграда.
И это потому, что
Прошла...

Политиков немало,
Но жизнь сложнее стала.
Кто постоит за наш народ,
Тот несомненно...

Пораньше ехать в среду
Собрался дед Тарас.
Запряг он лишь к обеду
Лошадку в...

Приехал Петя с юга,
Привез презент для друга:
Фрукт нежный, как прохлада.
Зовется...

Подала жена обед.
После супа была вслед,
В тесто вся одета,
Вкусная...

Сидела пара, обнялись
На лавке у кусточка.
Лишь целоваться собрались,
Закончилась вдруг...

Историй повороты:
Враги со всех сторон.
Теперь, монарх, никто ты,
Ведь рухнул царский...

Тяжела солдата доля.
От врага укрыться чтоб,
Нужно быстро в чистом поле
Вырыть в полный рост...

На полянке у ворот
Травка сочная растет.
Пободал корове бок
Молодой ее...

Кормил гусят я ныне,
А мама их — гусыня, —
Шипя, главу пригнув,
Раскрыла грозный...

К себе вершина манит.
Уклон горы все круче.
Внизу река в тумане,
Вверху с грозою...

Стрелял из ружья Коля,
Чуть не упал от боли.
Отдача сильная назад —
Неплотно был прижат...

Пошел сосед стрелять ворон
За сельские ворота.
В кармане сало, самогон.
Ну разве то...

Из вагона вышел Ромка,
Перечислил свой багаж:
Чемодан, рюкзак, котомка.
Ну а где же...

В сепаратор влил
Молоко Игнат.
Сливки отделил,
Получил...

Сейнер работал в путину.
Трос от нагрузки дрожал.
Моря покинул пучину
Рыбой заполненный...

«Нас встреча ждет с поэтом, —
Твердит знакомым Миша. —
Уж говорит об этом
Огромная...»

«Я в Сочи помню море», —
Признался нам Денис.
«А я, — сказал брат Боря, —
Высокий...»

К морю с гор, издалека,
С давних пор течет...

Моей подруге Кате
Взгрустнулось раз некстати.
Я, чтоб вернуть веселье,
Купил ей...

К берегу пришел Иван,
Сразу увидал изъян:
Через речку у мостка
Была сломана...

В телескоп глядел один
Я в начале лета.
Из космических глубин
Выплыла...

Огородник каждый рад
Быстро посадить томат.
Потому весною надо,
Чтоб у вас была...

Алкаш каждый знает,
Что это вредит,
Но все ж потребляет
Метиловый...

Теперь социализма
Исчерпан весь ресурс,
И в мир капитализма
Единороссов...

Футбол есть страсть фаната.
Игра борьбой богата.
Всегда и всюду люб
Был мне «Динамо»...

Сегодня стала лишь макулатурой
Компартии былой...

Он не боялся бурь и гроз,
Ему не страшен был мороз.
Но застонал могучий дуб,
Когда топор взял...

Иван наш был не в духе,
Хоть пьян он был и так.
«Давай, — сказал Карпухе, —
Сейчас рванем в...»

По реке июньским днем
Плыл я как лебедка —
С белым парусом-крылом
И с парочкою...

Быстро за бананом
Вверх влезла обезьяна.
Почему пришел успех?
Помогла...

Баржа где-то вдалеке
С грузом шла вверх по реке.
Человечья тяга —
Бурлаков...

Сестричка просит Славу
Не залезать в канаву:
«Ведь у тебя, смотри-ка, Слав,
Рубашки вымазан...»

Дождик нас почти настиг,
Но уж близко наша дача.
Хлынул ливень.
В этот миг
Добежали.
Все! ...

Гороскоп с 20 августа по 2 сентября

Не дожидаясь бури в доме, отправляйтесь к водоёму!

ОВЕН Обязательно выбросьте на помойку вещи со словами: «Старое отдаю, новое беру». Этот простой ритуал обеспечит вас удачей и везением на весь год. О здоровье: не расстраивайтесь по пустякам, берегите сердце. Если прихватит, 5-7 минут массируйте самый кончик мизинца на правой руке, затем «стряхните» боль. Повторите несколько раз, и она исчезнет.

ТЕЛЕЦ Получив странное известие, не воспринимайте его однозначно. Скоро поймете, что первое впечатление оказалось обманчивым и все переживания были напрасны. Звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Если он вас когда-нибудь беспокоил, для профилактики обострений болезней желчного пузыря в грушевый сезон съедайте ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивайте натощак по 1 стакану компота из груш без сахара.

У вас плохое зрение? Проварите 5 минут 1 ст. ложку пырея (растение берите целиком) в 1 стакане воды, настаивайте 2-4 часа. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ В ближайшие две недели убедитесь: где тонко, там и рвется. Самое обидное, что прорехи появятся не по вашей вине, а вот латать их придется именно вам. Терпение и вера в успех помогут пережить трудные испытания. К счастью, скоро от неприятностей и следа не останется. И больше ходите босиком! Используйте любую возможность, чтобы скинуть туфли и пройтись по песку, гальке, лесной хвое. Таким простым способом можно активировать кровообращение и улучшить работу почек и кишечника.

РАК Вы станете везде желанным гостем. Так что не стесняйтесь баловать мир вниманием и раздавать советы и подарки. Сейчас вы вполне можете позволить себе отдавать, потому что у вас все равно останется достаточно и хватит надолго. О здоровье: возможно обострение остеохондроза. Вспомните: мед — лучшее лекарство от всех хворей. В больные места массажными движениями втрите мед, сверху укройте целлофаном, а еще лучше — пищевой пленкой и утеплите. 2-3 процедуры избавят вас от боли.

ЛЕВ В вашем доме назревает скандал... Ну что ж, иногда нужно поругаться от души, чтобы выпустить пар и не копить раздражение. Ссорьтесь на здоровье. Главное — вовремя остановиться и показать тому, с кем ссорились, этот гороскоп. А еще лучше, не дожидаясь бури в доме, отправиться к морю, речке, на озеро, туда, где есть вода. Она смоет раздражение, усмирит агрессию и поселит в душе всех ваших домочадцев покой и умиротворение.

ДЕВА Долго запрягать — неплохо, но пора бы и поехать. Быстрые и точные действия помогут разрулить любые ситуации. Возможно обострение гастрита, стоит вам только поесть жирного, острого или шашлычка, устоять перед которым трудно. Попробуйте все же ограничить свой рацион привычной пищей. А чтобы гастрит не разыгрался, несколько листочков тысячелистника, подорожника и веточку ромашки залейте 0,5 л кипятка, остудите, добавьте 3 ст. ложки меда и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 2 часа до еды.

ВЕСЫ Настроение замечательное, окружающие милы и прекрасны. Однако все может испортить расстройство желудка. Так что тщательно выбирайте овощи и мойте руки перед едой: инфекции и микробы повсюду. Есть еще одна опасность: перегрев на солнце. Чаще в течение дня ополаскивайте руки, лицо и шею прохладной водой. В самые жаркие часы не выходите из помещения. Пейте воду по 5-6 глотков (не больше!) через 20-30 минут.

СКОРПИОН Родня, друзья, соседи отнимают много сил? Ограничьте свой круг общения. Лучше спрятаться на даче. Но не таскайте неподъемные ведра, работая на огороде, не переохлаждайтесь на сквозняках, иначе приступа радикулита не избежать. На всякий случай рецепт, если прихватит спину. Положите друг на друга светлой стороной вниз 6-8 листьев лопуха. На этот «бутерброд» на 5 минут поставьте кастрюлю с очень горячей водой — под ней образуется бурая жидкость. Приложите «бутерброд» к больному месту нижней стороной часа на 2, утеплите и меняйте не реже 3 раз в день и обязательно на ночь.

СТРЕЛЕЦ Удача следует за вами по пятам, так что не упустите шанс осуществить давнюю мечту. Подключайте интуицию, жизненный опыт и лишь потом действуйте. И не стесняйтесь просить поддержки у близких людей, когда в ней по-настоящему нуждаетесь. Жара, душно, упадок сил? Попробуйте помочь себе так: 1 стакан овсянки залейте 5 стаканами воды, уварите наполовину до густоты жидкого киселя. Процедите и влейте в отвар 2 стакана молока. Закипятите, добавьте 4 чайн. ложки меда и снова доведите до кипения. Пейте теплым в течение дня.

КОЗЕРОГ Самый пик отпускного сезона — так и хочется поскорее закончить дела и махнуть на курорт, где море, солнце и теплый пляжный песочек. Поэтому не теряйте времени зря — и вперед! Не упустите возможность почистить почки арбузами, особенно если есть мочекаменная болезнь. Для этого надо съедать 1,5-2 кг арбузной мякоти в день, по 300 г за один присест. Причем есть арбуз надо с черным хлебом, принимая теплую ванну. Достаточно 7 процедур.

ВОДОЛЕЙ Предстоит серьезный разговор с кем-то из близких. Если переживаете, что можете обидеть невзначай и сгоряча наговорить неприятных слов, возьмите с собой человека, который не раз уже помогал вам выбраться из запутанных ситуаций. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

РЫБЫ Хотите свернуть горы? Осторожнее! Хотя энергия в вас и бьет через край, держите себя в руках! Приземление может оказаться очень болезненным. Во время жары сердце работает с перегрузкой. При сильном сердцебиении надо принимать настой соцветий календулы: 2 чайн. ложки сухих соцветий залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)

31670

Объединенный каталог «Пресса России»

42404

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Как жить дальше?**
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА КИШЕЧНИКЕ.

✓ **Будь начеку!**
ОПАСНОЙ ЛИХОРАДКОЙ ЗАРАЖАЮТ... МЫШКИ.

✓ **03 для всех**
КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ С НИМ СЛУЧИЛСЯ ОБМОРОК.

✓ **Болит сердце?**
ВМЕСТО ВАЛИДОЛА ПОМОГУТ СЕМЕНА УКРОПА.

АТАКУЕМ ГЕМОРРОЙ С ДВУХ ФРОНТОВ!

Недаром в народе самые нудные и неприятные проблемы называют геморроем. Есть болезни посерьезнее геморрой, но нормальной жизни этот тихушник вредит с редким упорством. О нем не принято говорить, но избавляться от него необходимо. В этом вам окажет квалифицированную помощь комплекс ПРОКТОНИС.

Два средства – капсулы и крем, которые применяются совместно, – заставят геморрой оставить вас в покое.

Капсулы ПРОКТОНИС, действуя изнутри, устраняют факторы, провоцирующие заболевание. Как появляются геморроидальные узлы? Ослабленные стенки вен местами сильно расширяются, кровообращение на этих участках нарушается, и в результате появляется узел. ПРОКТОНИС препятствует развитию такой неприятной картины. Прием капсул способствует укреплению не только стенок крупных вен, но и в целом сосудистой системы. Ценные натуральные компоненты – *крушина, кассия, порошок акульего хряща и тысячелистник в сочетании с витаминами А и Е* – устраняют воспаление и отек, снимают спазмы, избавляют от кровоточивости. Мягкий послабляющий эффект капсул нормализует стул – процесс опорожнения становится нетравматичным.

КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ: ДВА СРЕДСТВА – УДВОЕННЫЙ ЭФФЕКТ!

Крем ПРОКТОНИС обладает выраженным заживляющим действием и наносится непосредственно на проблемное место. *Уникальное вещество сквалан, добываемое из печени акулы,* способно быстро заживлять ранки, снимать боль и воспаление. Союз *касторового и масла какао, экстрактов чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикона и витамина Е* усмиряет зуд и жжение, снимает отек, уменьшает узлы.

ПРОКТОНИС заставит геморрой сдать позиции!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№ 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 184261 экз. Заказ 762. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 20.08.2014 г. Подписано в печать 19.08.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**; каталог «Почта России» **31670**; каталог «Роспечать» **53995**

Допт. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 229746 экз.

12+